

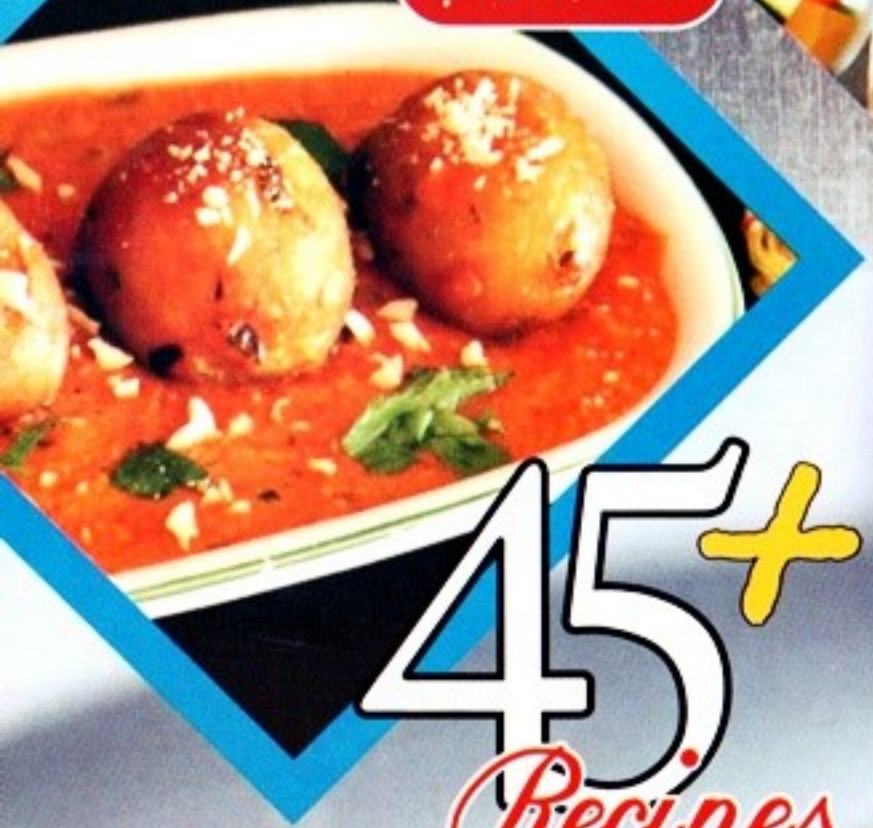


شیف ٹائمز

ماہنامہ

April 2018,
Issue VI, Volume IV
Rs. 120/- AED 10/-

بچوں میں
تجسس
ایک فطری عمل ہے



45+
Recipes

Our
Taste Squad



Guava

غذائیت سے بھرپور پھل



Poora Pakistan Raha Hai Bol Hashmi Ispaghool



**Daily intake of
Hashmi Ispaghool - natural fiber helps**

- ✓ regulate bowel movement
- ✓ maintain healthy blood sugar level
- ✓ lower cholesterol to promote heart health
- ✓ relief constipation to promote digestive health

Daily Lo  Fit Raho

 www.hashmisurma.com  HashmiSince1794

- ڈیجیٹل
- رانا محمد ظہیر
- ایڈٹر
- محمد عرفان راسے
- ڈائریکٹ نمبر
- شہین ملک
- 03244507974
- فیکس نمبر
- رانا احمد رشید
- 0324-4858931
- گرامک وپرنٹر
- محمد عرفان راسے
- آئی ڈی نمبر
- محمد عارف چوہدری
- ڈیزائنر
- ٹیکس اینڈ آرٹ
- ڈائریکٹر
- محمد حامد (ایڈیٹر، ایڈیٹر، ایڈیٹر)
- 0300-8648122

ڈسٹری بیوٹرز

ٹیم ورک

111-K گلبرگ قری، لاہور

042-35773717-18

گلزار نیوز ایجنسی

انجیل مارکیٹ لاہور

پشاور: رانا محمد ظہیر

شہباز سلیم پرنٹر

کچھ کچھ اُن کی



زندگی بہت انمول ثروت ہے..... یہ انسان کو صرف ایک بار ملتی ہے۔ اس کا کوئی رقم البدل نہیں۔ اسے خرید نہیں جاسکتا کیونکہ موت کا وقت مقرر ہے۔

ای طرح وقت کو قید کر کے زندگی کے ماہ و سال کو بچھڑ کرنا بھی ممکن نہیں..... یہ پرل گزرنے اور قطرہ قطرہ چھلکنے کا نام ہے، پانی کے اس تیز دھارے کی مانند ہے جو صرف ایک سی سمت میں بہتا ہے جس کے سامنے بند نہیں باندھا جاسکتا۔

قابل غور بات یہ ہے کہ.....

اگر زندگی اتنی بیش قیمت ہے تو ہم اس کے ضائع ہونے پر بیٹھان کیوں نہیں ہوتے..... اپنے معمولات زندگی پر غور کر کے بہتر بنانے کی کوشش کیوں نہیں کرتے..... اس کی خاموشیوں کو دور کر کے خود کو ایک کامل انسان کیوں نہیں بناتے؟

کامیاب زندگی گزارنے کے لیے کئی آنکھوں سے خواب دیکھنا بہت ضروری ہے..... یہی خواب انسان کو اپنے زندہ ہونے اور گزرتے وقت کا احساس دلاتے ہیں..... اس کے مقصد حیات کا تعین کرتے ہیں۔

ہر وہ شخص جو ہم اپنی روزمرہ زندگی میں استعمال کرتے ہیں کسی ایسے سوچد کی محنت کا ثمر بن کر ہم تک پہنچے ہیں جس نے کبھی اس کا خواب دیکھا تھا..... اور پھر اپنے خواب کو حقیقت میں ڈھالنے کے لیے عملی جدوجہد کی تھی۔ تاکہ کسی مقصد کے زندگی گزارنا اس کھلاڑی کی مانند ہے جو دن بھر فٹ بال سے کھیلنا، ہر اس میدان میں کول نام کی کوئی چیز نہ ہو۔

جب بھی اپنی عملی جدوجہد کا آغاز کریں تو ہمیشہ مثبت سوچ رکھنے والے کامیاب لوگوں کے ساتھ کام کرنے کو ترجیح دیں..... ایسے لوگوں سے دور رہیں جن کے زندگی آپ کی قابلیت، ہنر اور شخصیت کی اہمیت نہ ہو..... جو آپ کے غلوں، محنت اور ذرا داری کو خشک کر ڈال دے دیکھتے ہوں۔ انسانی فطرت ہے کہ وہ کامیاب زندگی گزارنے کے لیے معاشی اور معاشرتی تحفظ چاہتا ہے۔ اسے آگے بڑھنے کے لیے صرف تنہی نہیں حوصلہ افزائی اور معاشی استحکام کی بھی ضرورت ہے۔ اگر جائزہ لیا جائے

تو آج ہر کامیاب فرد اور ادارہ بھی بنیادوں پر کھڑا ہے۔

اب ایک نظر **شیراز** پر.....

سکرتی را تیس اور پھیلتے دن..... اپرل کا آغاز ہو چکا ہے۔ جب موسم بدلتا ہے تو انسان کی فطرت ضروریات ہی بدلنے لگتی ہے۔

شیراز اپرل کے شمارے میں شامل Recipes یقیناً آپ مزاج اور موسم کے مطابق پائیں گے..... اس ماہ سبز یوں کا خاص کارزنگی شامل اشاعت ہے جو ہر اس خاتون خاندان کے لیے مددگار ثابت ہو گیا جن کے ہاں گوشت کے بجائے سبزیاں پسند کی جاتی ہیں۔

Recipes کے علاوہ مختلف موضوعات پر دلچسپ آرٹیکلز اور مستقل سلسلے بھی شمارے کا حصہ ہیں۔

ANNUAL Subscription

Free Delivery

Subscribe For 12 Months (12 Issues) @ 1400/-

Name (Mr/Mrs/Ms) _____

Address _____

Tel. _____ Mobile. _____ Fax. _____

Coupon No. _____ Expiry _____ Signature _____

(For office use only)

Subscriptions should be made preferably through money order.

Pakistani rupees are accepted. Money Order, Demand Draft or Pay Order should be mailed to:

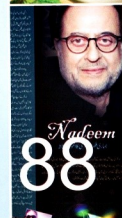
Chef Times Suite # 319, 3rd Floor, Latif Center, Ferozepur Road, Lahore, Pakistan.

For Bank Transfer: Account Title: Chef Times Account # 0285 0101662718 Meezan Bank Ltd. Ichra Br. Lahore, Pakistan

شیف ٹائمز

April 2018, issue VI, Volume IV

شیف ٹائمز میگزین کی آمدن کا پچھواہا "اپریل میگزینزسٹ" کے لیے وقف ہے۔



فہرست

حضرت اولیٰ مرتبی 06

امروزہ... قدامت سے بھرپور 08

موبائل فون 10

چکن ٹیس 12

آلو 57

لپ اسٹک 58

بچوں میں تجسس 60

Special Recieps 62

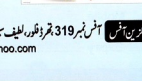
ستاروں کی روشنی میں 74

برنج چم 75

مسکراہٹ 76

اداکار عظیم 78

اپنا خیال دیکھیں 80





بیک پارلر Cool ڈیل

جام مشرق اور آئسکریم سیرپ

کے ساتھ اسپیکھٹی فری ---



FREE



STARCREST

حضرت اویس قرنیؓ

آپ کو بارگاہ رسالت ﷺ سے غائبانہ ”خیراتِ بعین“ کا لقب عطا ہوا

آپؓ عشق و محبت کا پیکر تھے۔ فرط محبت میں جنوں کا غلبہ ہوا تو یہ حال ہو گیا کہ دیوانوں کی طرح گلیوں میں ننگے پاؤں چلتے تھے، پریشان اور خستہ حال دیکھ کر لڑکے مجنوں سمجھتے اور پتھر مارتے جن سے خون بہنے لگتا۔

آپؓ نے فرمایا:

”سب سے بڑی وصیت یہ ہے کہ تم اللہ کے سوا کسی اور کو نہ پکارتو! اور جب تم جانتے ہو کہ اللہ تمہیں پکارتا ہے تو بس اسی کو کانی کہو کہ وہ تمہیں پکارتا ہے اور یہ رز و برگزل میں نہ کھو کاس کے سوا کوئی اور بھی تمہیں پکارتا ہے۔“

آپؓ نے حضرت عمرؓ اور حضرت علیؓ رضی اللہ عنہما سے ملاقات کے بعد کہا:

”اب آپؓ واپس تشریف لے جائیں قیامت قریب ہے میں اس کے لیے کچھ تیاری کروں۔

وہاں ایک ایسا یادِ ارنصب ہونے والا ہے جس سے پھر کبھی محرومی نہیں ہوگی۔“

حضرت عمرؓ نے دوران ملاقات آپؓ کی ظاہری حالت انتہائی خستہ دیکھ کر خواہش کی کہ آپؓ ذرا اسی جگہ ٹھہریں میں آپؓ کے لیے کچھ سامان لے آتا ہوں۔ آپؓ نے جب سے دودرم نکال کر دکھائے اور کہا اؤٹ چرانے کا معاوضہ ہے، اگر آپؓ یہ ضمانت دے دیں کہ یہ دودرم خرچ ہونے سے پہلے میری موت نہیں آئے گی تو پھر جو آپؓ کا پی چاہے لے آئے دن یہ دودرم میرے لیے کافی ہیں۔

آپؓ نے فرمایا: ”تجانی میں سلامتی ہے۔“

جسے حقیقی ملوث گزرتی اور تجانی کی عادت نصیب ہو گئی وہ لوگوں کی مجلس میں بٹھا ہو جب بھی اس کی تجانی میں خلل آتا تو قیاس ہوتا اور جھوٹوکے خیال اور محبت میں کھو ہو وہ ملوث میں بھی قانع نہیں ہوتا۔ اس لیے پلے پلے دل کی حفاظت کرو۔

آپؓ عشق و محبت کا پیکر تھے۔ فرط محبت میں جنوں کا غلبہ ہوا تو یہ حال ہو گیا کہ دیوانوں کی طرح گلیوں میں ننگے پاؤں چلتے تھے، پریشان اور خستہ حال دیکھ کر لڑکے مجنوں سمجھتے اور پتھر مارتے جن سے خون بہنے لگتا۔ ایک روز آپؓ رک گئے اور بچوں سے فرمانے لگے:

”مجھے بڑے پتھروں سے نہیں بلکہ چھوٹے پتھروں سے مارا کرو۔“

ان میں سے کسی نے کہا: ”اوہں! کیا میرے دوستی عشق کی یہی حقیقت ہے کہ بڑے پتھروں کی تکلیف سے فخر وہ دے گئے؟“

آپؓ یہ سن کر مانتے لگے:

”میں بڑے پتھروں سے نہیں ڈرتا۔ بات یہ ہے کہ ان سے خون بہنے لگا ہے اور وضو نہ جاتا ہے اور میں بے وضو یادِ ارنصب کر سکتا۔“

آپؓ غوث میں ایک علقہ در کش میں شریک ہوتے تھے۔ اسیر بن جابر کا بیان ہے کہ اس علقہ میں ہمارے دلوں پر سب سے زیادہ حضرت اویسؓ کے ذکر کا اثر ہوتا تھا۔

حضرت ابو ہریرہؓ سے مروی ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا:

”میری امت کے ایک شخص کی حفاظت سے قیلاً مگر عظیم کے برابر لوگ جنت میں داخل ہوں گے صحابہ کرام نے پوچھا یا رسول اللہ ﷺ وہ شخص کون ہے؟ آپؐ نے فرمایا اویس قرنیؓ۔“

آپؐ امت محمدیہ میں عاشقوں کے سردار ہوئے ہیں جس کے بارے میں متقول ہے کہ انھیں قیامت کے روز سبز پزار فرشتوں کے جہنم میں داخل کیا جائے گا تاکہ حالت شوق میں ان کی خلوت نشینی اور شوق سے روپوشی وہاں بھی برقرار رہے۔

حضرت عمرؓ نے جب آپؓ کا زہد دیکھا تو فرمانے لگے کہ کاش مجھ سے کوئی ایسی رو بھی روٹی کے ٹکڑے کے بدلے خلافت خرید لے۔

حضرت عمرؓ اور حضرت علیؓ جب آپؓ سے ملے اور امت کے حق میں حضور نبی اکرم ﷺ کی طرف سے ذمے مغفرت کا پیغام پہنچانے کے لیے آئے تو اتباع رسول ﷺ کے موضوع پر گفتگو

”اب آپؓ واپس تشریف لے جائیں قیامت قریب ہے میں اس کے لیے کچھ تیاری کروں۔ وہاں ایک ایسا یادِ ارنصب ہونے والا ہے جس سے پھر کبھی محرومی نہیں ہوگی۔“

حضرت عمرؓ نے دوران ملاقات آپؓ کی ظاہری حالت انتہائی خستہ دیکھ کر خواہش کی کہ آپؓ ذرا اسی جگہ ٹھہریں میں آپؓ کے لیے کچھ سامان لے آتا ہوں۔ آپؓ نے جب سے دودرم نکال کر دکھائے اور کہا یہ اؤٹ چرانے کا معاوضہ ہے، اگر آپؓ یہ ضمانت دے دیں کہ یہ دودرم خرچ ہونے سے پہلے میری موت نہیں آئے گی تو پھر جو آپؓ کا پی چاہے لے آئے دن یہ دودرم میرے لیے کافی ہیں۔

شروع ہوئی۔

آپؓ نے فرمایا:

”جب مجھے ایک آدمی حضور نبی اکرم ﷺ کے دانت مبارک شہید ہونے کی خبر ملی تو میں نے اپنا ایک دانت توڑ ڈالا۔ پھر خیال آیا کہ شاید اس کے بجائے حضور نبی اکرم ﷺ کا دوسرا دانت شہید ہوا ہو تو میں نے دوسرا دانت بھی توڑ ڈالا، اس طرح ایک ایک کے سارے دانت توڑ پھینک دیے سکون نصیب ہو گیا۔“

یہ بات سن کر دونوں صحابہ کرامؓ پر رقت طاری ہو گئی اور انھیں اعزاء ہو گیا کہ یہ عاشق ظاہری دیندار اور محبت سے کیوں محروم رکھا گیا ہے۔

حضرت عمرؓ سے اور حضرت علیؓ سے ملنے اور امت کے حق میں حضور نبی اکرم ﷺ کی طرف سے ذمے مغفرت کا پیغام پہنچانے کے لیے آئے تو اتباع رسول ﷺ کے موضوع پر گفتگو شروع ہوئی۔



WATER JUST GOT BETTER

FOR THE FIRST TIME IN PAKISTAN

Our premium drinking water now in an all-new, stylishly designed, glass bottle. So, go ahead & take a sip of purity with Murree Sparkletts.

Ideal choice for

- Board meetings
- Business meetings
- Corporate gatherings

NO PRESERVATIVES

GUARANTEED FRESHNESS

BETTER TASTE

FASTER REFRIGERATION

BETTER FOR ENVIRONMENT

Available in
750ml & 330ml
Glass Bottles



MURREE BREWERY

ISO 9001, 14001, HACCP & OHSAS Certified Company



Guava

غذائیت سے بھرپور پھل



امان اللہ نیر شوکت

امروہ ایک بے حد مفید پھل ہے۔ اسے انگریزی میں 'Guava' کہا جاتا ہے جبکہ اس کا پنجعل نام لاٹینی زبان میں ہے۔ امروہ کا درخت 3-9 میٹر اونچا ہوتا ہے۔ اس کی پھلی عمر کم ہوتی ہے۔ امروہ کا حدود دار جنوب 5-8 میٹر ہوتا ہے اور رنگ سبز (کچا) پیلا اور سرخی مائل ہوتا ہے۔ امروہ دکان ساری سے بھرچر ہوتا ہے۔ یہ عام طور پر کچا مع چھلکے کے کھایا جاتا ہے۔ کیونکہ اس کا چھلکا بھی مفید ہوتا ہے۔ اگر دن بھر میں صرف ایک امروہ کھایا جائے تو اس سے صحت نئی رہتی ہے اور تندرستی میں اضافہ ہوتا ہے۔ امروہ بے شمار خصوصیات کا حامل پھل ہے۔



امروہ کے پتے اور ٹہنیاں پیچش سے صحت یابی کی دواؤں کی تیاری میں استعمال ہوتی ہیں۔ اس کے پتوں کے جوشانے سے غراہ کرنے سے تے اور اسہال کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ امروہ کپے کھائے جائیں تو قبض کی شکایت پیدا کرتے ہیں لیکن اگر کپے ہوئے امروہ استعمال کیے جائیں تو قبض کٹاؤں۔ چونکہ امروہ قبض کشا ہے اس لیے بواسیر کے مرض کے لیے بھی بے حد مفید ہے۔ دائمی قبض کو ختم کرنے کے لیے اس کا عرصہ تک کھایا جائے توفاقہ ہو جاتا ہے۔

امروہ معدے کو طاقت بخشتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے۔ اگر بھوک نہ لگنے کا مرض ہو تو چاہیے کہ امروہ کا کٹ کراس پر نیک اور کالی مرچ چھڑک کر کھائیں۔ اس سے بھوک میں اضافہ ہو جائے گا۔ بھوک نہ لگنے کے مرض میں امروہ ہمیشہ سے اسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

امروہ چونکہ پیٹ میں گیس بناتا ہے لہذا اسے نمک اور کالی مرچ کے ساتھ کھانا چاہیے اس طرح کھانے سے گیس نہیں بنتی اور پیٹ درست رہتا ہے۔ کچے امروہ کو تے پر یا مادہ میں ہلکا سا بھون کر نمک مرچ سے کھایا جائے تو اس کی لذت بڑھ جاتی ہے۔ اس صورت میں امروہ کھانے سے کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

یہ دل اور دماغ کو فرحت و قوت بخشتا ہے۔
دل کی گھبراہٹ کو دور کرنے میں بے حد مفید ہے۔
امروہ کی خوشبو سچی کو دور کرتی ہے۔
کچے امروہ کے مقابلے میں پکا نرم امروہ کھانا بہتر ہے۔
امروہ کے سچ پیٹ کے کیڑے ختم کرتے ہیں امروہ کو کچ سمیت کھانے سے پیٹ کے کیڑے جسم سے باہر نکل آتے ہیں۔
جن بچوں کے پیٹ میں کیڑے ہوں انھیں کلچر سے اور کھانا چاہیے۔ اس سے ان کے پیٹ کے کیڑے خارج ہو جائیں گے۔
امروہ پیٹ کی خرابی کی شکایات میں بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ امروہ کے پتے لے کر پانی میں ابال لیں اور پھر جوشانے کی طرح اس کے پانی سے غراہ کریں تو شکایات ختم ہو جاتی ہیں۔



SO BEAUTIFYING, WHITENING, UNBELIEVABLY LIGHT

IT'S INSTANT
EFFECT GIVES
PERFECTION

NEW

Soft
touch

PERFECT COVER

BB

Fairness
Foundation
Cream

6

Beautiful
Actions

Moisturizes

Instant fair look

Coverage of dark spots and blemishes.

Even skin tone

Sun protection - SPF 15

Matte, non - oily feel



گولڈن گرل BB فیرنس کریم دے فوری دلکشی اور گوری رنگت
پائیں میک اپ فریش جلد جب چاہیں جیسے چاہیں۔



"I ONLY WANT TO BE
PERFECTLY ME"





موبائل فون

بیماری کا سبب بھی بن سکتا ہے

اس ایجاد کے بارے میں یہ بات تک کا سب سے قلعی سائنسی فیصلہ ہے اور 21 مئی 2011ء کو سائنسی جگہوں کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا گیا ہے لیکن واضح رہے کہ بعض ماہرین کے نزدیک یہ تنازع ہے کہ موبائل فون اس قدر خطرناک ہوتا ہے البتہ احتیاطی تدابیر بھی زور دے رہی ہیں۔ موبائل فون کی دھڑکی شکل میں سنکڑا جاتا رہتا ہے۔ یہ مانگرو پوز انکسٹروٹیکٹک ریڈی ایشن کی شکل میں، جب ہم موبائل فون کو کان پر لگاتے ہیں تو ریڈی ایشن سر میں موجود شوڑے سے براہ راست کھاتی ہے۔ خدشہ ہوتا ہے کہ یہ ریڈی ایشن دماغ میں موجود خلیات کو تہہ دل کر دے گی، اگر ان خلیات کے ڈی این اے کو نقصان پہنچے تو یہ سرطانی رسول بنا سکتے ہیں۔ یہ خطرات بھی ہیں کہ ریڈیو پوز دماغ میں موجود نیوکلیئر اور انکسٹریٹیکل ری ایشن کو بھی تہہ دل کر سکتی ہیں۔ اس ری ایشن کے ذریعے دماغ کے خلیات ہمارا رابطہ کرتے ہیں اور ڈسٹرب ہونے سے جذباتی عوارض پیدا ہو سکتے ہیں۔

دور جدید کی سب سے زیادہ استعمال ہونے والی ایجاد موبائل فون کے بارے میں عالمی ادارہ صحت کی پہلی سب سے بڑی تحقیق سے پتہ چلا کہ موبائل فون کو کمزور طور پر انسان کے لیے کارسینوجینک یعنی کینسر پیدا کرنے کا سبب ہے۔ اگر ہم پر 30 منٹ تک موبائل فون دس برس مسلسل استعمال کیا جائے تو دماغ کے سرطان کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ موبائل فون کے غیر محفوظ استعمال کے بارے میں بالآخر پہلی مرتبہ واضح اور سخت وارننگ جاری کر دی گئی ہے۔ عالمی ادارہ صحت نے خبردار کیا ہے کہ موبائل فون سے کینسر ہو سکتا ہے۔ صارفین سے کہا گیا ہے کہ وہ اس کے استعمال کے محفوظ طریقے اختیار کریں۔

جو 16 سال کی عمر میں موبائل فون استعمال کرتے ہیں، انھیں متعدد دماغی مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے، ان میں یادداشت کی خرابی، توجہ مرکوز کرنے میں مشکل، سیکھنے، پڑھنے، لکھنے کی صلاحیت میں کمی، چڑچاہنے سے خواہش پڑھنا، دباؤ اور دیگر جذباتی مسائل شامل ہیں

بچے موبائل فون استعمال کرتے ہیں، انھیں متعدد دماغی مسائل کا سامنا ہو سکتا ہے، ان میں یادداشت کی خرابی، توجہ مرکوز کرنے میں مشکل، سیکھنے، پڑھنے، لکھنے کی صلاحیت میں کمی، چڑچاہنے سے خواہش پڑھنا، دباؤ اور دیگر جذباتی مسائل شامل ہیں۔

ڈیجیٹل دماغ کے متعلق تحقیق طرے لگتی ہے، جن کے ذریعے دماغ کو مانگرو پوزی ایشن سے بچایا جاسکتا ہے۔

ہدایات کے مطابق:

- ہینڈ فری سسٹم کا استعمال اور ٹیکسٹ پیج پر زیادہ انحصار کریں تاکہ فون سے توجہ نہ رہے۔
- بیرونی توجہ کے مقابلے میں وائر ہینڈ سیٹ محفوظ ہے۔
- سوتے ہوئے موبائل پر توجہ نہ رکھیں اور اسے الارم بجاکے کے طور پر استعمال نہ کریں۔
- جہاں ممکن کمزور ہوں، وہاں اس کی ریڈی ایشن زیادہ ہوتی ہے۔ شادابی ملانے، بند مقامات وغیرہ۔
- نئی تھری جی ٹیکنالوجی فون کی مقابلے میں کم مضر ریڈیو پوز خارج کرتی ہے اور زیادہ محفوظ ہے۔

گوا موبائل فون کا غیر محفوظ استعمال کینسر بھی نہیں کر سکتا بلکہ اس سے دماغ کے خلیات کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے جو جتنی امراض کا سبب ہوتی ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ اس سے بچوں کو زیادہ نقصان ہوتا ہے۔ ماہرین نے خدشہ ظاہر کیا ہے کہ اگر اس کا محفوظ استعمال نہ کیگا گیا تو چند ہائی کے بعد ایک پوری نسل پر موبائل فون استعمال کرنے کے منفی اثرات نمایاں طور پر ظاہر ہو سکتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق موبائل فون کی صرف پچاس منٹ کی ریڈی ایشن سے دماغ میں گلوکوز کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ جو کینسر کا سبب ہے۔

موبائل فون کے کثرت اور غلط استعمال سے بچنے، پر سکون رہنے اور سونے کی صلاحیتوں میں بھی خلل پڑ سکتا ہے۔ بچوں کی کھوپڑی کمزور ہوتی ہے لہذا انکسٹروٹیکٹک ریڈی ایشن دماغ تک آسانی سے پہنچ جاتی ہے..... یہ بھی ہے کہ بچوں کا دماغ ابھی بننے کے مرحلے میں ہوتا ہے، اس لیے زیادہ متاثر ہوتا ہے۔ ہدایت یہ ہے کہ آٹھ برس سے کم عمر بچے تو اسے استعمال ہی نہ کریں، جو بچے اسے استعمال کرتے ہیں، ان میں دماغ کے سرطان کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

16 برس سے کم عمر بچوں کو صرف جنگی حالت میں موبائل فون استعمال کرنا چاہیے۔ ماسکوں میں ہونے والی تحقیق میں بتایا گیا کہ جو





- ✓ Heat, Water & Scratch Resistance
- ✓ Membrane Press Technology
- ✓ Exceptional Quality
- ✓ Low Maintenance
- ✓ Affordable
- ✓ One Side Pre-laminate
- ✓ Multiple Finishes Available

*New Designs
Available*

Interwood kitchens is a combination of craftsmanship & innovation with made-to-order shutters with quality for your taste of simpler things in life.





سباٹس گیل

باورچی خانہ گھر کا وہ حصہ ہے جہاں گھر بھر کے لیے کھانا پکانے کا اہم ترین کام انجام دیا جاتا ہے۔ اگر کچن صاف سترا ہوگا تو کھانا بھی حفظانِ صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کیا جاسکے گا۔ اگر گھر کے دیگر حصوں کی طرح کچن کی آرائش و زیبائش کی طرف بھی توجہ کی جائے تو اس کچن کو دیکھتے ہی ہر کوئی خانوں خانہ کے ذوق اور پیٹنے کی تحریف کرے گا۔



چیزوں کو واپس ان کی جگہ پر رکھنا نہ بھولیں۔ کچن کاؤنٹر کو ہمیشہ صاف سترا رکھیں اور غیر ضروری چیزیں اس پر بیٹھ نہ ہونے دیں۔ فالتو اشیاء کو رکھنے کے لیے اضافی ہیلفٹ وغیرہ بنوائیں۔ کھانا پکانے کے دوران استعمال ہونے والی تمام چیزوں، مثلاً مسالا



چیزیں سمیٹ کر رکھیں:

چیزوں کو کچن میں پھیلا کر نہ رکھیں۔ کام کرنے کے بعد یا کام کے دوران ہی آپ کینٹ، درازوں یا پاکستان وغیرہ سے اٹھائی گئی

Chef Times April 2018

شہدائے

12

بچن کو فریش رکھیں:

بچن جیسی جگہ کو، جہاں آگ پر کھانا پکا یا جاتا ہے فریش کیئر رکھا جائے گا۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ آگ بجھنے کی کھڑکی پر چھوٹے سے گلاس میں کوئی پودا رکھ دیں۔ اس سے بچن میں برا بھلا اثر پیدا ہو جائے گا۔ آدھرا دو انچ گلاس کے پودے ذرا آراستہ جان ہوتے ہیں لہذا آپ انہیں آراستہ کر سکتی ہیں۔

پسندیدہ چیزیں:

اگر آپ کافی کی شوقین ہیں تو کافی مشین کے لیے مناسب جگہ بنائیں یا پھر اگر آپ کو ہینک کاشق ہے تو اون کے لیے مقبول جگہ کا انتظام رکھیں۔ مانگیر دوہو کے لیے بھی ایک مناسب جگہ کا انتظام ہونا چاہیے۔

تفریح:

اگر آپ بچن میں لمبا وقت گزارتی ہیں تو وہاں ایک چھوٹا سا مینیچر ضرور رکھیں، تاکہ کام کے دوران گاہے گاہے اپنے پسندیدہ پروگرام پر نظر ڈال سکیں یا پھر خبریں وغیرہ دیکھ سکیں۔

انتخاب:

ہر وہ چیز جو باقاعدگی کے ساتھ بچن میں استعمال ہوتی ہے۔ مثلاً مسالہات، رکتے کے جار، آٹلی کی بوتلیں مختلف جگے یا پھر اضافی ریک وغیرہ..... انہیں خریدتے وقت ہمیشہ بہترین کا انتخاب کریں۔ یہ چیزیں بار بار استعمال ہوتی ہیں اور نظروں کے سامنے سے گزرتی رہتی ہیں لہذا ایسی ہونی چاہئیں جس سے آپ کے بچن کی خوشنما میں اضافہ ہو۔



روشنی:

گھر کے دیگر حصوں کی طرح بچن میں بھی روشنی کا مناسب انتظام ضروری ہے۔ صرف چھت کے درمیان میں ایک لائٹ لگا دینا کافی نہیں بلکہ آنے والے سامنے کی دیواروں پر بھی لائٹ ہونی چاہیے اور پھر کچن کے نیچے بھی روشنی کا مقبول انتظام ضروری ہے تاکہ جب ضرورت ہو، آپ ان لائٹس کو آن کر سکیں اور بغیر کسی دقت کے اپنا کام انجام دے سکیں۔

چھینے کا انتظام:

بچن کے زیادہ تر کام کمرے ہو کر انجام دیے جاتے ہیں، تاہم کبھی کبھار چھینے کی ضرورت بھی پیش آتی ہے۔ اگر آپ کا بچن کشادہ ہے تو ایک گوشے میں چھوٹی سی میز اور اس کے گرد چند کرسیاں رکھ دیں۔ یہاں بیٹھ کر آپ چھونے والے کام انجام دے سکتی ہیں۔ بچوں کو ناشتہ روک سکتی ہیں اور خود بھی چائے یا کافی سے لطف اندوز ہو سکتی ہیں۔ اور اگر بچن میں جگہ کم ہے تب بھی کوئی چھوٹا مونا اسٹول وغیرہ ضرور رکھیں تاکہ بوقت ضرورت کاؤنٹر کے سامنے بیٹھ کر بڑی وغیرہ بنا سکیں۔

بالکس:

بچن میں کم از کم دو بالکس ضرور رکھیں تاکہ ان میں ایک چیزیں رکھی جاسکیں، جن کی ضرورت آپ کو روزانہ نہیں پڑتی۔ جیسا کہ ہینک سے متعلق سامنے اور برتن وغیرہ..... اس کے علاوہ بھی آپ جو چیزیں، ان میں رکھ سکتی ہیں۔ اس طرح بچن زیادہ سنا ہوا نظر آئے گا۔

برتن کے ریک:

برتن رکھنے کے ریک بہت ضروری ہیں۔ ان کی وجہ سے برتن رکھنے میں سہولت رہتی ہے۔ تاہم ان کو لگا تے وقت بھی خوب صورت اور ترتیب کا پہلو مد نظر رکھا جائے اور یہ بات سانی آپ کی پہنچ میں ہوں۔



جات، وغیرہ ایسی جگہ پر رکھیں جہاں آپ کا ہاتھ آسانی سے پہنچ سکا ہو۔

کچن:

تمام کچن کے ہمیشہ صاف رکھیں۔ خیال رہے کہ فالتو اشیاء میں مقننہ ہونے پائیں کچن، بچن کا لازمی حصہ ہیں اور بچن میں سب سے نمایاں بھی یہی دکھائی دیتے ہیں۔ لہذا ان کو سنا ہوا رکھ کر رکھنے سے بچن کی خوب صورتی میں چارہ لنگ جاتے ہیں۔ اگر آپ کو ہینک سے دلچسپی ہے تو اپنے مزاج اور پسند کے مطابق ان پر آرٹ کے نمونے پیش کر سکتی ہیں یا پھر بازار میں ملنے والے گلش ڈیزائنوں یا پھولوں کے اسکر زان پر پیش کر سکتی ہیں۔

Chef Times April 2018





ترکیب

- تان مک چین کو گرم کر کے قیہہ برادوں ہونے تک فرنی کریں۔
- اسپ پیاز اور ادرا دک شامل کر کے مزید 5 منٹ پکا لیں۔
- پلین فلور شامل کر کے لٹا کر کے ساتھ ٹینڈ کریں اور نمک، کالی مرچ شامل کریں۔
- اُبال آنے پر آجی ڈیسی کر کے ڈھک دیں۔
- اسپ ٹمپلن پانی میں ڈینگن اور آٹو ڈال کر مابلیں اور پیچے ناول سے خشک کر لیں۔
- فرنگک چین میں دکھانے کے بیچ آئل گرم کر کے ٹمپن اور آٹو باری باری فرنی کریں۔
- ٹانگ کے لیے:
- برتن میں مکھن کو پھلایں اور آٹا شامل کر کے ایک منٹ پکا لیں۔
- اسپ اسے چوبیسے سے اتار کر دودھ میں لینڈ کریں اور کریم بھی شامل کریں۔
- پھر اسے دو بار پکائیں اور گاڑھا ہو جائے تو چوبیسے سے اتار کر مسٹرڈ پاؤڈر، نمک اور کالی مرچ شامل کریں۔
- غصہ اہو جائے تو اوٹا مکس کریں۔
- اس کے بعد قیہہ ڈش میں نکال کر ڈینگن اور آٹو کے ساتھ مکھن اور ٹانگ سے کور کریں۔
- آخر میں اور پکا تو ڈال کر پھیلے C 200° پر گرم ادوں میں 40 منٹ بیک کریں۔
- گولڈن اور نیلی ہو جانے پر سرور کریں۔

اجتہا

قیہہ (مب)	750 گرام
فرنیٹن (چپ کر لیں)	2 عدد (400 گرام)
پیاز (چپ کر لیں)	2 عدد
ٹمپن (سلاخوں میں کٹے)	3 عدد
آٹو (سلاخوں میں کٹے)	3 عدد
لہسن (چپ کر لیں)	1 چائے کاجی
آٹا	2 کھانے کے کچے
سرخ سرچ پاؤڈر	1 کھانے کاجی
اور پکا نو	1/2 چائے کاجی
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ	حسب ذائقہ
ٹانگ:	
مکھن	60 گرام
پلین فلور	60 گرام
دودھ	150 ملی لیٹر
کریم	500 گرام
چیڑ (کھن)	125 گرام
آٹا	1 عدد
مسٹرڈ چیسٹ	2 چائے کے کچے

موسا کا



Chef Times April 2018



IMPORTED FROM
TUNISIA

OLIVE POMACE OILS AND EXTRAVIRGIN OLIVE OILS

Consumed **50%** Less than Ordinary Cooking Oils. Hence AL-RACHID OLIVE OIL is economical for all your exquisite cooking, frying and dressing needs.

- Reduces Heart Problems
- Helps in Weight Loss
- Reduces Bad Cholesterol Levels

FOR TRADE INQUIRIES:
INFO@SMYCO.COM.PK



Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 20-25 min
Serves: 2

ترکیب

- مغز اخروٹ ایک چین میں درمائی آجی پر گولڈن براؤن کر لیں۔
- آئل، سرکہ، ڈیجون، مسٹرڈ، چٹنی اور زیرہ کس کریں۔
- اب سرنگ، باؤل میں اخروٹ اور پارسے ڈال کر دیگر اجزاء کس کریں۔
- گرپ فروٹ سے ٹاپلک کر کے سرو کریں۔

والنٹ سیلڈ

ماہیلا لکھن



اجزا

- مغز اخروٹ ½ کپ
- زیتون کا تیل ½ کپ
- پارسے ½ کپ
- گرپ فروٹ 2 عدد
- سفید سرکہ 3 کھانے کے چمچی
- ڈیجون مسٹرڈ 2 کھانے کے چمچی
- نمک ¼ چائے کا چمچی
- چٹنی ¼ چائے کا چمچی
- زیرہ (پاوا) ¼ چائے کا چمچی



Chef Times April 2018

پاک سوسائٹی

16

SONEX DIE CAST

CERAMIC COATING

a new series of die cast with ceramic coating

اینٹر نیٹ ورکس



ON-LINE
SHOP

*Life is
More Precious
Than Price*

کیونکہ زندگی انمول ہے!

SONEX ALLOY CASTING (PVT) LTD.

Plot # 208/A, S.I.E. III (EPZ), G.T. Road, Gujranwala, Pakistan.

- diecast@sonexcookware.com.pk
- sales@sonexcookware.com.pk
- www.sonex-diecast.com

پاکستان میں پہلی دفعہ

سرامک کوئٹنگ کے ساتھ ڈائی کاسٹ لک و



ماہنامہ لائسنس

چاؤ من

اجزا

آئل	300 گرام	رائس نوڈلز	1 عدد
1/2 کپ	1 عدد	پیاز (سائرس کی)	1 عدد
لال مرچ (چپ کر لیں)	2 چائے کاجی	ہری پیاز (چپ کر لیں)	1 عدد
کری پاؤڈر	1/2 چائے کاجی	ہری پیاز (چپ کر لیں)	1 عدد
ڈارک سویا ساس	1 کھانے کاجی	ہری پیاز (چپ کر لیں)	1 عدد
جینی	2 چائے کاجی	ہری پیاز (چپ کر لیں)	1 عدد
سفید مرچ	1/2 چائے کاجی	ہری پیاز (چپ کر لیں)	1 عدد
ٹمک	حسب ذائقہ	ہری پیاز (چپ کر لیں)	1 عدد

ترکیب

- نوڈلز کو چند منٹ گرم پانی میں بھگونے کے بعد ڈال کر خشک کر لیں۔
- تیل کو چھلے پر گرم کر کے اس کی سطح پر تیل لگائیں۔
- اب اٹھا شامل کر کے دس سیکنڈ پکائیں۔
- پھر پیاز، نوڈلز اور مرچ شامل کر لیں۔
- اس کے بعد پیاز اور گوشت شامل کر کے مزید پکائیں۔
- پھر ڈارک سویا ساس اور سفید مرچ شامل کر لیں۔
- آخر میں کری پاؤڈر، ہری پیاز ڈال کر دس منٹ پکائیں اور چھلے سے اتار لیں۔
- گرم گرم سرور کریں۔



SONEX
die cast non stick ceramic coating



50
years of excellence

کیونکہ زندگی انمول ہے!

SONEX ALLOY CASTING (PVT) LTD.
Plot # 208/A, S.I.E. III, (P.O. C-1 Road, Gujranwala)
Pakistan. Tel: +92-55-4298556, 4283774 - 75, Fax: +92-55-4283740
E-mail: sonex_alloycasting@hotmail.com www.sonexcooking.com.pk
dcecast@sonexcooking.com.pk





ایگ سوپ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

اجزاء

پکن	250 گرام	پانی	8 کپ
انڈے	2 عدد	چائیزمک	1/2 چائے کاس
پیاز (چپ کر لیں)	1 عدد	سفید مرچ	1/2 چائے کاس
کالی مرچ	5 عدد	چینی	1 چائے کاس
گاجر (چپ کر لیں)	1 عدد	کارن فلوئر	1/2 کھانے کاس
ہری پیاز (چپ کر لیں)	1 عدد	کوکنگ آئل	2 کھانے کاس
بند گوشتی (چپ کر لیں)	1/2 کپ	نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- چین میں پکن، پانی، کالی مرچ اور پیاز ڈال کر پکائیں۔
- بخنی تیار ہو جائے تو پکن نکال کر اس کے ریٹ کر لیں۔
- گاجر، کوکھی اور ہری پیاز آئل میں فرائی کر کے بخنی میں شامل کریں۔
- اہل آنے لگے تو نمک، سفید مرچ، چائیزمک اور چینی ملائیں۔
- انڈوں کو ہلکا سا بیجینٹ کرچے سے سوپ میں تھوڑا تھوڑا مکس کریں۔
- آخر میں کارن فلوئر غنڈے پانی میں گھول کر شامل کریں اور تیزی سے چمچ چلاتے رہیں۔
- سوپ تیار ہو جائے تو گرم گرم پیش کریں۔





اجزا

1 پکٹ	پائن اپیل جیلی
200 گرام	فریش کریم
1 کپ	پائن اپیل
آدھا کپ	پائن اپیل سیرپ
1 کپ	پانی
ہوا لٹر	دھیلا آئس کریم
1 کھانے کا چمچ	جینیٹین
حسب ضرورت	لیمونس کا رس

آئس کریم سوفے

ترکیب

- ▶ پائن اپیل جیلی کو ایک کپ گرم پانی میں حل کر لیں۔
- ▶ جینیٹین کو پائن اپیل سیرپ میں حل کر کے جیلی میں شامل کر دیں۔
- ▶ دھیلا آئس کریم اور آدھی فریش کریم کو اچھی طرح پیسٹ لیں۔
- ▶ پھر اسے جیلی، لیمونس کا رس اور پائن اپیل کے ساتھ مکس کریں۔
- ▶ اب اسے مروجگ باؤل میں ڈال کر فریزر میں رکھ دیں۔
- ▶ تیار ہونے پر پانی کریم سے گاڑش کر کے سرو کریں۔



SINCE 1954
Fauji[®]
CEREALS

Adding Fruity Flavors to Your Healthy Breakfast



Now your breakfast can be healthy, nourishing and delightful with all
New Mango and Strawberry Cornflakes
from the House of Fauji Cereals

Eat Right, Live Right

www.faujicereals.com.pk  FaujiCerealsPakistan



شہناز فہرہ

ترکیب

- ◀ مچھلی کے ٹکڑے جو کہ ٹھیک اور سرکہ گاڑیں اور 15 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- ◀ اب اس میں کالی مرچ، سویا ساس اور ہری مرچ شامل کریں۔
- ◀ ایک پلیٹ میں بریڈ کریمو، پچن کیو یز، اجوائن پاؤڈر، کریم چیڈس کرلیں۔
- ◀ مچھلی کے ٹکڑوں کو پہلے ان سے ڈپ کر کے کارن فلوڈر لگا لیں۔
- ◀ پھر دوبارہ ان سے ڈپ کریں۔
- ◀ اس کے بعد بریڈ کریمو لگا کر گرم **Shama** پتی میں فرائی کریں۔
- ◀ گولڈن ہونے پر گرم گرم سرہہ کریں۔

کریم پی فنگرنگلٹس

اجزا

- 1/2 کلو گرام مچھلی (کانٹے کے بغیر)
- 1 کپ بریڈ کریمو
- 2 کیو یز کریم چیڈ
- 6 عدد ہری مرچ (پتہ)
- 1 عدد پچن کیو یز
- 1 عدد انڈے
- 1 کالی مرچ پاؤڈر
- 2 کمانے کچھ
- 1 کمانے کچھ
- 1/2 چائے کچھ
- کوئٹھ کے لیے حسب ذائقہ
- شہناز شاما
- اجوائن پاؤڈر
- کارن فلوڈر
- ٹھیک



www.paksociety.com
Shama[®]



بولے دل
کی بولیاں





ترکیب

- ◀ گوشت میں دہی، نمائو پیسٹ، گرم مسالا، پیاز، اورک، لہسن پیسٹ، نمک، لال سرخ، اورخ کلر، ہلدی، مزہ اور پودینہ یکس کر کے چار گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- ◀ گرم تیل میں ہری سرخ اور کڑی پتہ لپکا سا فرائی کریں۔
- ◀ اب اس میں مٹھن کچھ ڈال کر آئل اوپ آئے تک بھون لیں۔
- ◀ تیار ہونے پر گرم تیل کے ساتھ پیش کریں۔

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

حیدرآبادی مٹن کڑاہی

اجزا

1 کلو گرام	مٹن
1 کپ	دہی
1/2 کپ	پیاز (تلی اور پیسی ہوئی)
1/2 کپ	تیل
1/2 کپ	پودینہ (پتے)
6 عدد	ہری سرخ
1 کھانے کا چمچ	نمائو پیسٹ
1 کھانے کا چمچ	غایت گرم مسالا
1 چائے کا چمچ	اورک، لہسن پیسٹ
2 چائے کے چمچ	لال سرخ پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ	ہلدی
1/2 چائے کا چمچ	زیرہ پاؤڈر
1 چائے کا چمچ	گرم مسالا پاؤڈر
حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	کڑی پتہ
حسب ضرورت	اورخ کلر



شہباز
شمالہ ہودا

Chef Times April 2018



شہباز

Soft
touch
Face Wash
with Marine Beads
cleanses and revitalizes
your skin

Marine Fresh!!!



GOLDEN GIRL
COSMETICS

golden girl cosmetics.lahore
www.goldengirlcosmetics.com



شہد
شمالہ فواد

کیری کی کٹمٹھی چٹنی

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 50-55 min
Serves: 2-3

اجزا

- کیری (کیو بیس کاٹ لیں) 2 کپ
- آلو بخارہ 1 کپ
- لال مرچ (تازہ) 6 عدد
- سرکہ 4 کھانے کے چمچ
- ٹکو (پھابو) 4 کھانے کے چمچ
- لال مرچ پاؤڈر 1 چائے کا چمچ
- زیرہ (دھنا ہوا) 1 کھانے کا چمچ
- ادریک پاؤڈر 1 چائے کا چمچ
- چاٹ مسالا 1 چائے کا چمچ
- چار مغز 4 کھانے کے چمچ
- کھنٹی 1 چائے کا چمچ
- پانی 1 گلاس
- نمک حسب ذائقہ

ترکیب

- ▶ پانی میں کیری ڈال کر ابالیں۔
- ▶ نرم ہو جائے تو پانی چھڑیں ڈال کر ہلکی آگ پر پکھن دیں۔
- ▶ جب چٹنی گاڑھی ہو جائے تو آٹا رخصتی کر لیں۔
- ▶ صاف اور خشک جار میں ڈال کر محفوظ کریں۔
- ▶ حسب ضرورت استعمال کریں۔



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



ترکیب

- کوئٹہ ملک، ہراوٹیا لہسن، فرفیش لال مرچ، فیش سوس، سویا سوس، لیووں کا
- رس اور لہسن زیت کھس کر کے میری نمیشن تیار کر لیں۔
- اب پرائز کو میری نمیشن میں ڈپ کر کے ایک ٹھنڈے پلٹر بیکر میں رکھ دیں۔
- پرائز کو اسکیورز میں پروگرام کر لیں۔
- ہراوٹیا چھڑک کر چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔



لائسنس ایجنسی پرائز

- پرائز 750 گرام
- لال مرچ (چپ کر لیں) 1 عدد
- کوئٹہ ملک 1/2 کپ
- ہراوٹیا (چپ کر لیں) 1/3 کپ
- لہسن (چپ کر لیں) 3 جے
- لہسن زیت 1 کھانے کا چمچ
- فیش ساس 1 کھانے کا چمچ
- سویا ساس 1 کھانے کا چمچ
- لیووں کا رس 1 کھانے کا چمچ
- وڈن اسکیورز حسب ضرورت
- (30 منٹ پانی میں بھجوریں)
- لیووں، ہراوٹیا سرونگ کے لیے
- ایڈے ہوئے چاول سرونگ کے لیے





The Wise Choice

Stylish Glassware Collection



A Vast Range of Glasses, Goblets, Colored Goblets, Jugs,
Tempered Plates, Cake Sets, Fruit Sets & Plate Sets.



ترکیب

- چکن کوگرین چلی پیسٹ، لیموں کا رس، لہسن، زیرہ اور نمک ڈال کر
- چنر گھٹنے کے لیے رکھ دیں۔
- آپ اسے آئل کا کرگرل کر لیں۔
- سالاد کے تمام اجزاء اکٹھا کریں۔
- چکن پر سالاد ڈالیں اور پارٹی کیڈمیں چھڑک کر سروس کریں۔



Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2



چکن اسٹریپری سالاد

اجزاء

- | | |
|----------------|-----------------|
| 4 عدد | یون لیس چکن فٹے |
| 1 کھانے کا چمچ | گرین چلی پیسٹ |
| 1 کھانے کا چمچ | لیموں کا رس |
| 1 کھانے کا چمچ | لہسن (پہ پڑ) |
| 3 کھانے کا چمچ | آئل |
| 2 کھانے کے چمچ | باربی کیو ساس |
| 1 چائے کا چمچ | زیرہ پاؤڈر |
| حسب ذائقہ | نمک |
- اسٹریپری سالاد کے لیے:
- | | |
|----------------|----------------------|
| 1 کپ | اسٹریپری (چپ کر لیں) |
| 1 کھانے کا چمچ | بری مرچ (چپ کر لیں) |
| 1 کھانے کا چمچ | برادھنیا |
| 1 کھانے کا چمچ | پودینہ (چپ کر لیں) |
| 1 کھانے کا چمچ | لیموں کا رس |
| 1 کھانے کا چمچ | ریڈ چلی آئل |



شید فواں

Chef Times April 2018

شید فواں

28



شیف فواد

سویٹ پریٹو بانٹ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 30-35 min
Serves: 2-3

اجزاء

- 2 عدد شکر قندی
- 1 عدد پیاز (چپ کر لیں)
- 1 بجا لہسن (چپ کر لیں)
- 1/2 کپ مٹر
- 1/2 چائے کا چمچ زیرہ (پاہا)
- 1/2 کپ برادشیا (چپ کر لیں)
- 1 ٹمک حسب ذائقہ
- 1 آمل حسب ضرورت



ترکیب

- شکر قندی کو توڑے یا کسی چین میں بھون کر چمکا اتار لیں اور پھر ڈال میں میس کر لیں۔
- اب اس میں سارے سالے اور اڑے ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔
- تیار کیہر کی چھوٹی چھوٹی بال بنائیں کر تیس منٹ کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
- چین میں تھوڑا سا آمل گرم کر کے بالز کو فرانی کر لیں۔
- کچپ کے ساتھ سرو کر لیں۔



OLIVE POMACE OILS AND EXTRA VIRGIN OLIVE OILS

Consumed **50%** Less than Ordinary Cooking Oils. Hence AL-RACHID OLIVE OIL is economical for all your exquisite cooking, frying and dressing needs.

- Reduces Heart Problems
- Helps in Weight Loss
- Reduces Bad Cholesterol Levels

FOR TRADE INQUIRIES:
INFO@ALRACHID.COM.PK





شیف فواد



ترکیب

- تھے میں ایک، کالی مرچ، مسٹرڈ پاؤڈر، بریڈ سلاسر، پیچا، کچپ اور
- ہری مرچ ڈال کر کس کر لیں۔
- تیار کچھرے کباب بنا کر دو گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
- پھر فریجنگ چین میں آئل گرم کر کے کباب فرنی کر لیں۔
- بن کر دو میان سے کاٹ کر ایک حصے پر مایو تیز کر لیں۔
- اس کے بعد سلاڈ پتہ، کباب، پیچا سلاش، بند گوبھی رکھ کر دوسرے من
- سے کو کر دیں۔
- کچپ کے ساتھ سرد کر دیں۔

پٹی بگر

کالی مرچ	1/2 کلو گرام	تیرہ
1 چائے کاجی	مسٹرڈ پاؤڈر	انڈہ
1 چائے کاجی	عدد 1	
1 چائے کاجی	ہری مرچ (چپ کر لیں)	عدد 4
1 چائے کاجی	بند گوبھی (چپ کر لیں)	عدد 1
1 چائے کاجی	بریڈ (دودھ میں بھولیں)	3 سلاسر
حسب ضرورت	کچپ	
	مایو تیز	



Chef Times April 2018

شیف

30

CHANGHONG RUBA

— Make your imagination fly —

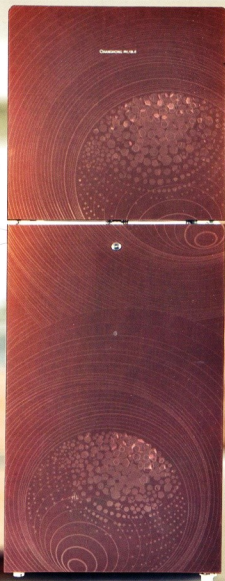
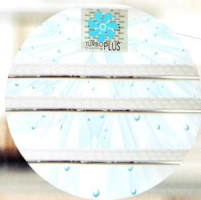
All New Refrigerators

TURBOPLUS™

COOLING

with

Intelligent Control



Key Advantages

-30°C Cooling Power

The Bigger Freezer

137 Hrs Freeze Keeping

58% Electricity Saving

Bigger Compressor 200W Cooling Capacity

R20 Edge to Edge Cool

New

Glass Door & Steel Door Refrigerator Series

WORLD'S
TOP
500
BRANDS

www.changhong.com.pk

OfficialChanghongRuba

1111 222 333 444

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



ترکیب

- آئل گرم کر کے فٹن فٹے کو دونوں طرف سے گولڈن فرائی کر لیں۔
- دوسرے پین میں 2 کھانے کے چمچ آئل گرم کر کے ریڈ کری پیسٹ فرائی کریں۔
- اس کے بعد کوکوت ملک فٹن سوس، پیانی، کئی ال مرچ اور کیٹرائٹ لم یوز شامل کر دیں۔
- آپ فٹن شامل کر کے پکا لیں۔
- تیار ہونے پر فریش ال مرچ سے سجا کر سرو کریں۔

فٹن دپ علی

اجزا

500 گرام	فٹن فٹے
165 ملی لیٹر	کوکوت ملک
40 ملی لیٹر	پانی
6 عدد	کیٹرائٹ لم یوز (چپ کر لیں)
1 عدد	لال مرچ (فریش)
2 کھانے کے چمچ	ریڈ کری پیسٹ
1/2 کھانے کا چمچ	فٹن ساس
1 چائے کا چمچ	چینی
1 چائے کا چمچ	لال مرچ (کئی ہوئی)
فرائنگ کے لیے	آئل



”میری روزمرہ کی مصروفیت چلد کو کھر دری اور سخت بنا دیتی ہے، بہت سنو کا روزانہ استعمال میرے چہرے، ہاتھوں اور بازوؤں کو نرم اور ریشم کی طرح ملائم بناتا ہے۔“



”بہت سنو میرے چہرے کو خوبصورت اور دلکش بناتی ہے اور گردوغبار سے محفوظ رکھتی ہے۔“

بہت سنو کا روزانہ استعمال چلد کو ریشم کی طرح نرم و ملائم بنائے جھانپاں، داغ دہے دور کرے اور اس کے خاص اجزاء چلد کو عمر کے اثرات اور جھریوں سے عرصہ دراز تک محفوظ رکھیں۔ بہتر نتائج کے لئے دن میں اور رات سونے سے پہلے استعمال کیجئے۔

تبت سنو - ایشیا کی مشہور ترین بیوٹی کریم





ترکیب

- آٹل، قیمہ، پیاز، اورک لیسن چیٹ بگلی آٹچ پر پانی خشک ہونے تک جھونیں۔
- اب ٹماٹر، دہی، نمک اور لال مرچ پاؤڈر ڈال کر پکائیں۔
- آخر میں پیاز گرمسالا اور ہر ادھتیا شامل کریں۔
- کئی اورک شامل کر کے تان، دراگتہ اور سلا د کے ساتھ سرو کریں۔

قیمہ ٹڑائی

اجزا

750 گرام	پکن کا قیمہ
1/2 کلوگرام	ٹماٹر
1/4 کپ	دہی
3/4 کپ	آٹل
3/4 کپ	پیاز (کٹی ہوئی)
1/2 کپ	ہر ادھتیا (چپ کر لیں)
6-8 عدد	ہری مرچیں
1 چائے کچی	لال مرچ پاؤڈر
1 چائے کچی	گرمسالا
1 چائے کچی	کالی مرچ (کٹی ہوئی)
1 کھانے کچی	اورک
1 کھانے کچی	دھتیا
2 کھانے کچی	اورک لیسن چیٹ
حسب ذائقہ	نمک
سرونگ کے لیے	نان، سلا د، دراگتہ



Chef Times April 2018

پاک سوسائٹی

34



ایلیٹو نیچرل

ڈیلی کلیننگ روٹین
سکین کو بنائے نیش ایٹ



Now a New Skin Care Regimen!
CLEANSING, TONING &
MOISTURIZING

goldgirlcosmetics.lahore
goldgirlcosmetics.com



وائٹ قورمہ

ترکیب

- چین میں آئل گرم کر کے چکن کا رنگ تبدیل ہونے تک فرائی کریں۔
- اب اس میں اورک، لہسن، شال کر کے اچھی طرح بھون لیں۔
- پھر دھنیا کالی مرچ، دہی اور نمک ڈال کر تیز آگ پر پکائیں۔
- اس کے بعد ہری مرچ اور کریم ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔
- گارڈننگ کر کے نان اوروٹی کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء

1 کلو گرام	چکن
250 گرام	دہی
1/2 کپ	کریم
1 عدد	پیار
5 عدد	ہری مرچ (4 بٹ)
2 کھانے کے چمچ	اورک، لہسن پیسٹ
1 کھانے کا چمچ	خشک دھنیا (کٹا ہوا)
1 چائے کا چمچ	زیرہ (کٹا ہوا)
1 کھانے کا چمچ	کالی مرچ (کٹی ہوئی)
حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	تیل
گارڈننگ کے لیے	اورک، ہرا دھنیا (پتہ پتہ)



Chef Times April 2018



سیدہ ذکیہ



اجزا

2 کپ	چاول
3 کپ	کوکونٹ ملک
1 کپ	کس سبزیاں
1 عدد	پیاز (چھپا)
3-4 عدد	ہری مرچ
1 عدد	تیز پات
1 چائے کاجھی	لہسن، بادریک پیسٹ
2 چائے کجھی	گرم ہسالا پاؤڈر
1 چائے کاجھی	سوافٹ پاؤڈر
1 چائے کاجھی	کالی مرچ پاؤڈر
1/2 چائے کاجھی	بلدی پاؤڈر
1 کھانے کجھی	لیمن جوس
2-4 کھانے کجھی	آئل
حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	پودینہ (چھپ کر لیں)
حسب ضرورت	برادھنیا (چھپ کر لیں)

سبز یوں کی بریانی

ترکیب

- آئل کو پین میں گرم کر کے تیز پات اور پیاز کو گولڈن براؤن کر لیں۔
- اسپن، بادریک پیسٹ، ہری مرچ ڈال کر پکائیں۔
- اس کے بعد پودینہ اور برادھنیا فرائی کریں۔
- پھر گرم ہسالا، بلدی، سوافٹ اور کالی مرچ ڈالیں۔
- اس کے بعد سبیلے سبزیاں اور پھر چاول ڈال کر یکجہ دیہ فرائی کریں۔
- تمام اجزا گورائس کو کر میں ڈال کر کوکونٹ ملک، لیمن جوس اور نمک شامل کریں۔
- چاول تیار ہونے پر گارڈش کر کے گرم گرم سرہ کریں۔



Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

حسن میں نکھار ہمیشہ رہے برقرار

جھلک

بیوٹی کریم

اضافی زعفران کی
افادیت کے ساتھ



icon
Beauty
INTERNATIONAL
PAKISTAN

0333-9471414



سیدہ فکیہ

کافی میک

اجزاء

1 کھانے کاجی	کافی
2 عدد	انڈے
1 1/2 کپ	میدہ
1 کپ	کیسٹر شوگر
1/2 کپ	کوکو پاؤڈر
1 کپ	آئل
1 چائے کاجی	ونیلا اسنس
1 چائے کاجی	ٹیکٹک پاؤڈر
1/2 چائے کاجی	ٹیکٹک سوڈا
	وانٹ کرمل کے لیے:
1 کپ	اخروٹ
1/2 کپ	دائے دارچینی
1/2 چائے کاجی	ونیلا اسنس

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-50 min
Serves: 3-3



Chef Times April 2018



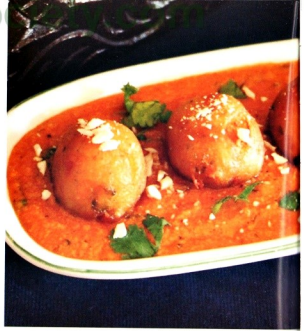
ترکیب

- ایک باؤل میں آئل، کافی، کیسٹر شوگر، ونیلا اسنس ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔
- اب اس میں انڈے ڈال کر ہلکا سا بھینٹیں۔
- پھر ٹیکٹک پاؤڈر، میدہ، کافی اور ٹیکٹک سوڈا مکس کریں۔
- اب اسے انڈے والے رنگ پھر میں ڈال کر فوڈ کولر میں اور چین کوکریس کر کے اس میں ڈال دیں۔
- وائٹ کرمل کے لیے:
- اخروٹ چرما کر کے اس میں پیسٹیا اور 1/2 چائے کاجی ونیلا اسنس مکس کریں۔
- پھر اسے ٹیک کے کچر میں ڈال کر پہلے سے 180°C پر 30 منٹ بیک کریں۔
- چائے کے ساتھ سرور کریں۔

شیرین

ترکیب

- آلو چھیل کر کاٹ لیں۔
- آٹک میں زیرہ، ادرک، لہسن پیسٹ، نمائز، مسالا جات ڈال کر فرائی کریں۔
- اسپاس میں آلو شامل کر کے پکا لیں۔
- آلو گول جائیں تو اس پر ہر اوسطیا چھڑک دیں۔
- بوائل ایگ کے ساتھ گرم گرم سرو کر دیں۔



بوائل ایگ گریوی

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

اجزا

1/2 کلو گرام	آلو
2 عدد	نمائز (چپ کر لیں)
2 عدد	انڈے (آٹا لیں)
1 کھانے کا چمچ	لال مرچ (کٹی ہوئی)
1/2 چائے کا چمچ	ہلدی
1 کھانے کا چمچ	ادرک، لہسن پیسٹ
1 کھانے کا چمچ	زیرہ
حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	آٹک
گاڑھنک کے لیے	ہر اوسطیا



شیف
سمیاء ذکیہ

Chef Times April 2018



پوٹیٹو ٹریلا

ترکیب

- ایک ہائل میں کھویا ڈالیں اور بوندی کے علاوہ تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- اب بوندی ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔
- اس کے بعد ہاتھ پر سجھی اٹھ کر کچھ کھود جاتے ہوئے لٹو جائیں۔
- چاندی کے ورق سے گارنٹھک کر کے سرور کریں۔

اجزاء

بوندی	250 گرام	ٹاریل (چوڑا)	25 گرام
کھویا	250 گرام	چارمغز	25 گرام
بادام (چپ کر لیں)	25 گرام	پست (چپ کر لیں)	25 گرام
سٹش مش	25 گرام	الابچی پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
ٹاریل (پھاہا)	25 گرام	چاندی کے ورق	گارنٹھک کے لیے



Chef Times April 2018

شیف ٹائمز

40

لڈو

اجزاء

آلو	3 عدد
(باریک ساگر میں کاٹ لیں)	
اٹھ	4 عدد
پیاز	2 عدد
ہری مرچ (چپ کر لیں)	3-4 عدد
کالی مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
پارسلے (چپ کر لیں)	2 کمانے کے چمچ
آئل	1/2 کپ
نمک	حسب ذائقہ



مددگار

ترکیب

- چھین میں آئل گرم کر کے آلو، پیاز نمک اور آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ ڈالیں اور
- ڈھک کر دس منٹ پکا لیں۔
- پھر ان کو فرانگ بین میں نکال کر پھینٹے ہوئے اٹھ سے میں شامل کریں۔
- ساتھ ہی نمک، کالی مرچ، پارسلے مکس کریں۔
- اس آمیزے کو گرم فرانگ بین میں ڈالیں۔
- ضرورت محسوس ہو تو تھوڑا سا آئل شامل کر کے اتنی دیر قرانی کریں کہ ایک طرف سے سنہرا ہو جائے۔
- اب آٹھ کو پلٹ کر دوسری طرف سے سنہرا کر لیں۔
- گرم گرم سرور کریں۔

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 50-60 min
Serves: 2-3

Chef Times April 2018



کریکل چیزیشن

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 50-55 min
Serves: 2

ترکیب

- چین میں چا رکھانے کے پیچھے چینی چھلائیں اور مشن کے سانچوں میں ڈال دیں۔
- دوسرے چین میں پانی ڈال کر جیلٹن کو بکلی آجی چھولیں۔
- اٹھ دن کی سفیدی میں دو کھانے کے پیچھے چینی ڈال کر پیسٹ لیں۔
- پھر اس میں لیووں کا رس شامل کریں۔
- ایک پاؤں میں کنڈیڈ ملک اور زردی کس کر لیں۔
- الگ پیالے میں کریم پیسٹ لیں پھر کریم چیز، جیلٹن اور دونوں پاؤں کا آمیزہ ملا کر مشن کے سانچوں میں بھر لیں۔
- اب اسے چند گھنٹے کے لیے فریج میں رکھیں اور پلیٹ میں نکال کر سرو کریں۔

اجزاء

کریم چیز	150 گرام
کریم (کھیتی ہوئی)	300 گرام
جیلٹن	15 گرام
کنڈیڈ ملک	150 گرام
پانی	1/4 کپ
اٹھ	2 عدد
چینی	6 کھانے کے پیچھے
لیووں کا رس	2 کھانے کے پیچھے

ٹینشن نہلو۔ کوراپن چاہیے لو

نسلو

ایکسٹرا گلوئنگ
وائٹننگ کریم

ایک منفرد فینرس ٹریٹمنٹ

خصوصیت اور جمال رگت کے لئے



TREND
INTERNATIONAL
WWW.TRENDSCO.COM

© 2010 Trend International



تھک اور کالی مرغ	1 کلوگرام	چکن تھائی
گارفشنگ کے لیے		(ہون اور سکن کے ساتھ)
لیمن سویٹ:	20 گرام	کھن
لیمن (ڈریسٹ)	4 عدد	لیمن جو سے (چپ کر لیں)
1 عدد		لیمن جوں
3 کھانے کے چمچ	2 کھانے کے چمچ	ویسٹر شاز سوس
1/2 چائے کا چمچ	2 چائے کا چمچ	بچہ پکا پاؤڈر
1 چائے کا چمچ	1/2 چائے کا چمچ	زیرہ پاؤڈر
2 کھانے کے چمچ	1/2 چائے کا چمچ	
حسب ذائقہ	کرم	
	تھک	

اجزا

بیکڈ چکن ڈس



ترکیب

- کھن اور لیمن کے علاوہ تمام اجزاء کو سک کر کے چکن پر لگا دیں۔
- اب ایک پٹین میں کھن کو پھینکا کر لیمن کو فرنی کر لیں۔
- پھر چکن شامل کر کے سک کر براؤن اور کر پی ہونے تک پکا لیں۔
- اس کے بعد چکن کو پینک ڈش میں ڈال کر پہلے سے 200°C پر گرم اوون میں تیس منٹ بیک کریں۔
- پٹین میں ساس کے تمام اجزاء سک کر کے چند منٹ پکا لیں۔
- تیار ساس کو چکن پر ڈال کر بری پیاز سے گارنش کریں۔
- چاول یا پاستا کے ساتھ سرور کریں۔



Chef Times April 2018

شہناز

44

اجزا

1 کلو گرام	کاجی بجز
1 عدد	الٹا
1/2 چائے کاجی	لال مرچ پاؤڈر
1 چائے کاجی	زیرہ (پاہوا)
2 کھانے کے کچی	میدہ
حسب ذائقہ	نمک
فرائنگ کے لیے	آئل
100 گرام	گرہی کے لیے:
1 کپ	آئل
2 کپ	بیاز (براون کیا ہوا)
1/2 چائے کاجی	دہی
1/2 چائے کاجی	سفید مرچ پاؤڈر
3 کھانے کے کچی	دھنیا پاؤڈر
1 چائے کاجی	فریش کریم
حسب ذائقہ	کالی مرچ (ٹی ہوئی)
گارفنگ کے لیے	نمک
	برادھیا

چیز کو فٹہ

ترکیب

- تیز میں تمام اجزا ادا بھی طرح کس کر کے کو فٹہ بنالیں۔
- اب انھیں گرم آئل میں فرائی کر کے گولڈن براؤن کریں۔
- گرہی کے لیے:
- گرم آئل میں براؤن بیاز، دہی، سفید مرچ اور دھنیا ڈال کر سالا تیار کریں۔
- اس میں کو فٹہ ڈال کر فریش کریم اور کالی مرچ شامل کریں۔
- تان یا روٹی کے ساتھ چیش کریں۔



”ماں“
رب کائنات کا انمول تحفہ

®

”ماں“ ویلفیئر ٹرسٹ





چکن ٹماٹو میکرونی

اجزاء

چکن (قبر)	1 کپ
ٹماٹو	500 گرام
پیاز (چھپا)	1 عدد
چائیز مٹک	1/2 چائے کاس
مکھن	2 کھانے کاس
ٹماٹو کچھ	2 کھانے کاس
کارن فلور	1 چائے کاس
اورک پیسٹ	1 چائے کاس
حسب ذائقہ	نمک
حسب ذائقہ	سیا مرچ پاؤڈر
حسب ضرورت	تیل
حسب ضرورت	میکرونی (آلی ہوئی)
گاہ بھنگ کے لیے	ہرا دھنیا
گاہ بھنگ کے لیے	ہری مرچ

ترکیب

- چکن میں تیل گرم کر کے قیصرہ اورک پیسٹ اور تھوڑا سا نمک ڈال کر بھون لیں۔
- ٹماٹو بال کر چھٹا کا تار لیں اور مل کر الگ بھون میں ایک منٹ پکا لیں۔
- اس میں مکھن، کالی مرچ پاؤڈر، چائیز مٹک اور پیاز ڈال کر مزید دو منٹ پکا لیں۔
- اب ٹماٹو کچھ اور کارن فلور شامل کر کے سبچے سے ملا لیں۔
- آمیزہ گاڑھا ہونے لگے تو قیصرہ شامل کریں اور بالکل آج پر بال آنے تک پکا لیں۔
- سرورنگ ڈش میں میکرونی کی تھوڑی کچھ کر چکن اور ٹماٹو کا آمیزہ ڈال دیں۔
- ہرا دھنیا اور ہری مرچوں سے گارنش کر کے سرو کریں۔





For Happy Life



Make Your
Choice Stay Alive



2/153-A, Industrial Estate Sahiwal Pakistan
+92(40)4502710, +92(40)4502711
www.khadammilkfoods.com
khadammmilkfoodspk@gmail.com
info@khadammmilkfoods.com



Process & Packed by

Khadam Milk Foods®



ترکیب

- تمام سامان پر کھنکھانے والے کرکٹروں میں کاٹ لیں۔
- ایک ڈش میں بریڈ اور پھر چاکلیٹ کی - لک لک لیں۔
- اب کریم میں انڈے اور پچھلی شامل کر کے اچھی طرح پھیلت لیں
- اس آمیزے کو ڈش میں ڈال دیں۔
- پھر پیسلے سے 160°C پر گرم اودن میں منٹ بیک کریں۔
- گولڈن براؤن ہونے پر چاکلیٹ بار کے سے گارڈنگ کر کے پیش کریں۔



چاکلیٹ بریڈ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

اجزاء

بریڈ سامان	8 عدد
چینی	4 کھانے کے چمچے
کھنکھانے	75 گرام
ڈارک چاکلیٹ	100 گرام
کریم	300 ملی لیٹر
انڈے	2 عدد
چاکلیٹ بارز	2 عدد
(پہرے دکھانے کریں)	





ایکٹم آنڈ

چکن کری

اجزا

3 عدد	چکن (ڈرم سٹک)
1 کپ	پیاز (باریک سلائس)
1-2 عدد	سبز الائچی
1 عدد	کالی الائچی
2 انچ	دارچینی اسٹک
3-4 عدد	لونگ
1/2 کپ	دہی
1 چائے کا چمچ	لیمن جوس
3-4 چمچ	ادرک، لہسن پیسٹ
2 چائے کے چمچ	لہسن (چوپ کر لیں)
4-5 کھانے کے چمچ	لال مرچ پاؤڈر
2 چائے کے چمچ	بلدی پاؤڈر
2 چائے کے چمچ	خشک دھنیا
حسب ضرورت	آئل
حسب ضرورت	نمک
گریوی کے لیے	پانی



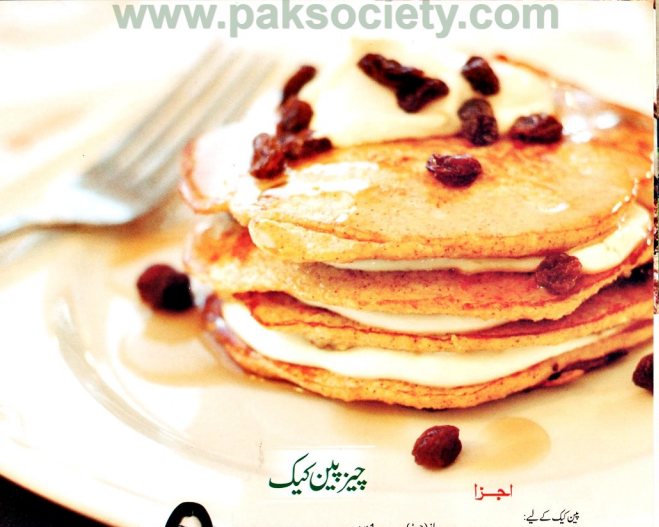
ترکیب

- لہسن ادرک پیسٹ، لال مرچ، نمک، ایک چمچ دہی اور لیمن جوس مکس کر کے چکن پر لگانا اور دو گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
- پین میں گھی گرم کر کے پیاز گولڈن براؤن کر لیں۔
- پھر سبز الائچی، کالی الائچی، دارچینی اور لونگ ملائیں۔
- اب چکن شامل کر کے تیز آنچ پر 2-3 منٹ پکائیں۔
- اس کے بعد لہسن ادرک پیسٹ، اضافی میرنیت مکچر، نمک، لال مرچ، بلدی پاؤڈر، دھنیا شامل کر کے آئل علیحدہ ہونے تک پکائیں۔
- اب پانی ڈال کر ڈھک دیں اور درمیانی آنچ پر پندرہ منٹ پکائیں۔
- پھر گرم مسالا پاؤڈر، دہی، لہسن شامل کر کے مزید چند منٹ پکائیں۔
- تیار ہونے پر گارنش کر کے سرو کریں۔

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2



Chef Times April 2018



چیز پین کیک

اجزاء

پین کیک کے لیے:

میدہ	125 گرام	بیاز (چنے)	1 عدد
دودھ	150 ملی لیٹر	آئل	1 کھانے کا چمچ
ایڑا	1 عدد	کریم	2 کھانے کے چمچ
آئل	فرانگک کے لیے	مشروم (سلائڈ)	حسب ضرورت
فلنگ کے اجزاء:		پارسلے	حسب ضرورت
چیز	1 کپ	ٹمک، کالی مرچ	حسب ذائقہ



پاک سوسائٹی

ترکیب

پین کیک کے لیے:

- میڈہ، ایک چمک اور ایڑا اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اب دودھ اور 150 ملی لیٹر پانی شامل کریں اور میٹر میں بیٹ کر کے سائیز پر رکھ لیں۔
- فلنگ کے لیے:
- پین میں آئل گرم کر کے بیاز ذرا پیس کر لیں مشروم شامل کر کے پکائیں۔
- ٹمک اور کالی مرچ چیز میں مکس کر کے سائیز پر رکھ لیں۔
- پین کیک بنانے کے لیے:
- بڑے فرانگک پین میں تھوڑا سا آئل گرم کر کے تیار میٹر اس میں پھیلا دیں۔
- جب ایک سائیز گولڈن براؤن ہو جائے تو پلٹ کر دوسری جانب سے پکائیں۔
- پین کیک ابھی پین میں ہو تو ایک سائیز پر کریم لگا لیں۔
- اس پر مشروم اور چیز کچھ پھیلا کر پارسلے چھڑک دیں۔
- پین کیک کی سائیز رکھو لڈ کر کے پلٹ میں نکال لیں اور سرو کریں۔



دکھی انسانیت کی خدمت ہم سب کا قومی اور مذہبی فریضہ ہے



شیف ٹائمز

کے زیر انتظام چلنے والا ماں ویلفیئر ٹرسٹ ایک عرصہ سے ناداروں اور ضرورت مندوں کی فلاح کے لیے کام کر رہا ہے

آئیے! ساتھ دیجئے ہمارا

آپ کی مالی معاونت بہت سے اداس چہروں کے لیے مسکراہٹ بن سکتی ہے۔

اپنے Donations اس اکاؤنٹ نمبر پر بھیجیں۔

A/c Title: Chef Times (0285 0101662718)

Bank: Meezan Bank Ltd. Ichra Br. Lahore

Alghani Dal Masoor



اجزا

1 کپ (بھگولیں)	دال مسور
1 عدد (چوڑ)	پیاز
4 عدد (کاٹ لیں)	ہری مرچ
3 کپ	چکن اسٹاک
1/4 کپ	آئل
1 کھانے کا چمچ	لہسن (چوڑ)
1 کھانے کا چمچ	ادریک (چوڑ)
2 کھانے کے چمچ	لیموں کا رس
3 کھانے کے چمچ	مکھن
1 چائے کا چمچ	ہلدی
1 چائے کا چمچ	روسٹڈ زیرہ پاؤڈر
1 چائے کا چمچ	سرخ مرچ پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ	گرم مسالا پاؤڈر
حسب ذائقہ	نمک
گارنشنگ کے لیے	ہرادیٹیا

ترکیب

- آئل اور 1 کھانے کا چمچ مکھن گرم کر کے اس میں پیاز گولڈن براؤن فرائی کریں پھر ادریک اور لہسن شامل کر دیں۔
- اب ہلدی، روسٹڈ زیرہ پاؤڈر، نمک اور سرخ مرچ پاؤڈر شامل کر کے بھونیں۔
- پھر دال اور چکن اسٹاک شامل کر کے ہلکی آنچ پر اتنا پکائیں کہ دال گل جائے۔
- اب لیموں کا رس، گرم مسالا پاؤڈر، بقیہ مکھن اور ہری مرچ شامل کر کے مزید 2-1 منٹ پکائیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔





پاک دیسی گھی



تھوڑی چاہت تھوڑا پیار

بھرپور غذائیت قدرتی ذائقہ



www.pakdesighee.com





ترکیب

فرائیڈ چکن

- سوس کے لیے خشک سرخ مرچ کو سرکہ میں بھگو کر رات بھر کے لیے رکھ دیں۔
- پھر اسے سر کے سے نکال کر لہسن کے ساتھ گرائنڈ کر کے پیسٹ بنالیں۔
- دہی میں یہ پیسٹ، نمک اور سرکہ مکس کر کے سوس تیار کر لیں۔
- چکن کو نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، سرکہ اور ادراک لہسن پیسٹ لگا کر 6 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- کوننگ کے لیے انڈے اور دودھ کو پھیٹ لیں۔
- بقیہ تمام اجزاء کو ایک علیحدہ باؤل میں مکس کر کے ڈرائی مکسچر تیار کر لیں۔
- چکن کو پہلے ڈرائی مکسچر میں رول کر کے انڈے میں ڈپ کریں پھر دوبارہ ڈرائی مکسچر میں رول کریں اور 1 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب چکن کو ایک بار پھر ڈرائی مکسچر میں رول کر کے گرم آئل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔
- فرائیڈ چکن کو سوس کے ساتھ سرو کریں۔

کوننگ کے لیے

1/2 کپ	میدہ
1/2 کپ	کارن فلاور
1/2 کپ	چاول کا آٹا
1 عدد	انڈا
3 کھانے کے چمچ	دودھ
1/2 چائے کا چمچ	نمک
1/2 چائے کا چمچ	لہسن پاؤڈر
1/4 چائے کا چمچ	ادراک پاؤڈر
1 چائے کا چمچ	سرخ مرچ پاؤڈر
1/4 چائے کا چمچ	کالی مرچ پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر

چکن (اسکن سمیت)	8 کلوے
سرخ مرچ پاؤڈر	2 کھانے کے چمچ
ادراک لہسن پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
سرکہ	4 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
سوس کے لیے	
دہی	250 گرام
لہسن	2 جوے
خشک سرخ مرچ	4 عدد
سرکہ	1/2 کپ
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- اوون میں 180°C پر گرم کریں۔
- بیکنگ ٹرے پر مکھن لگائیں۔
- پین میں درمیانی آنچ پر مکھن، آئل، چکن اور پیاز کو ملا کر 5 منٹ پکائیں۔
- اب گاجر اور مشروم شامل کر مزید 5 منٹ پکائیں۔
- پھر 2 کپ کریم، نمک اور کالی مرچ ڈال کر کے مسلسل ہلائیں اور آٹھ ہلکی کر دیں۔
- اب چولہے سے اتار کر چیز شامل کریں۔
- اس کے بعد میکرو نیز شامل کر کے مکس کریں اور مکچر کو تیار ٹرے میں پھیلا دیں۔
- کریم کو ہیٹ کر کے سو فٹ کر لیں۔ اب انڈے کی زردی اور پارسلے شامل کر کے میکرونی مکچر پر ڈال دیں۔
- اوون میں 30 منٹ بیک کریں۔
- بلی اور گولڈن ہو جانے پر پیسز میں کاٹ کر سرو کریں۔

میک اینڈ چیز

اجزا

450 گرام	میکرونی (بوائلڈ)
450 گرام	چکن (چھوٹے پیسز)
1 عدد	گاجر (کٹی ہوئی)
1 عدد	پیاز (چوڑے)
3 عدد	انڈے (زردی)
1 کپ	مشروم
3 کپ	کریم
$\frac{1}{2}$ کپ	موزیلا چیز
$\frac{1}{2}$ کپ	چیڈر چیز
4 کھانے کے چمچ	پارسلے (چوڑے)
1 کھانے کے چمچ	آئل
حسب ذائقہ	نمک، کالی مرچ
حسب ضرورت	مکھن
	(بیکنگ ٹرے پر لگانے کے لیے)



اجزا

کالی ماش کی دال	1 1/2 کپ
آئل	1/2 کپ
املی	1/2 کپ
پیاز	2 عدد
ہری مرچ (کٹی ہوئی)	6-7 عدد
ٹماٹر	4 عدد
ادرک (چوپ کر لیں)	1 کھانے کا چمچ
گرم مسالا	1/2 چائے کا چمچ
زیرہ	2 چائے کا چمچ
براؤن شوگر	2 چائے کے چمچ
بلدی پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
مکھن	2 کھانے کے چمچ
لہسن پیسٹ	1 چمچ
نمک	حسب ذائقہ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 55-60 min
Serves: 2-3

ڈھابا دال

دال پانی میں اُبال کر اس میں ہلدی اور لال مرچ ڈال دیں۔
اب ہری مرچ اور ادرک ڈال کر پکائیں۔
گولڈن براؤن ہو جائے تو املی کا گودا شامل کریں۔
اس کے بعد گرم مسالا اور ٹماٹر شامل کر کے دال گلنے تک پکائیں۔
ایک پین میں مکھن گرم کر کے زیرہ فرانی کریں اور بگھار لگائیں۔
تیار ہونے پر مکھن ڈال کر سرو کریں۔



زینت اقبال



آلو دنیا بھر میں پسند کی جانے والی سبزی

نقصانات:

آلو کے کثرت استعمال سے قبض اور خشکی بڑھنے لگتی ہے۔ جسم میں تھکن، بھوک کی کمی سستی لاحق ہو جاتی ہے۔ خشکی کی شدت سے کھانسی اور ہلکی حرارت شروع ہو جاتی ہے جس سے واسٹل فورس اور امونٹی دونوں کمزور ہو جاتی ہیں۔ ان علامات کے بعد ٹی بی کا حملہ ہو سکتا ہے۔ اگر ٹی بی کے مریض کو غذا میں آلو استعمال کروائیں تو اس میں ٹی بی کے اثرات کبھی ختم نہیں ہوں گے۔ آلو میں غذائی ریشہ بالکل نہیں ہوتا جس کی وجہ سے کاربوہائیڈریٹس کو ہضم ہو کر گلوکوز بننے کے عمل میں تاخیر ہو جاتی ہے۔ آلو کے زیادہ استعمال سے بلغم بھیچر دوں میں رُک جاتا ہے۔ پھر ان میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے جس سے سانس میں تنگی مرض جنم لینے لگتا ہے جو آہستہ آہستہ دمہ کی صورت اختیار کر جاتا ہے۔

کوئی ملک ایسا نہیں جہاں آلو بطور غذا استعمال نہ ہوتا ہو۔ آلو کا اصل وطن امریکہ ہے۔ اس کو سر والٹر امریکہ سے انگلینڈ لائے۔ جس کے ڈیڑھ سو سال بعد یہ پاک و ہند میں آیا اور یہاں اس کو مقبولیت حاصل ہوئی۔ آلو ہی اس فصل کا بیج ہے۔ اس کو کاشت کرنے کے لیے زمین میں بودیا جاتا ہے۔ زمین کے

اگر جلد جل جائے تو کچے آلو کی مرہم بنا کر جلے ہوئے حصے پر لگانی چاہیے۔ اس سے نہ صرف زخم ختم

ہو جاتا ہے بلکہ جلنے کا نشان بھی مٹ جاتا ہے، آلو کے مستقل استعمال سے دبلا پن ختم ہو جاتا ہے

اوپر اس کی نیل ہوتی ہے اور جڑ کے ساتھ آلو۔ اس کے سائز اور وزن مختلف ہوتے ہیں۔ بدن کمزور ہوتا چلا جاتا ہے۔ اس حالت میں بچے کو آلو اُبال کر دیے جاتے ہیں۔ کیوں کہ آلو میں دیگر سبزیوں کی نسبت پروٹین زیادہ معیاری ہوتی ہے۔

افعال و اثرات:

اگر جلد جل جائے تو کچے آلو کی مرہم بنا کر جلے ہوئے حصے پر لگانی چاہیے۔ اس سے نہ صرف زخم ختم ہو جاتا ہے بلکہ جلنے کا نشان بھی مٹ جاتا ہے۔ آلو کے مستقل استعمال سے دبلا پن ختم ہو جاتا ہے۔

آلو محرک عضلات اور مسکن غدد ہے۔ دیر ہضم اور ثقیل ہے۔ دیر ہضم ہونے کی وجہ سے رطوبات کو روک کر قبض پیدا کرتا ہے۔ اعصابی کھانسی میں بلغم رقیق پانی کی طرح آتی ہے۔ جس کی وجہ



Lipstick

میک اپ اس کے بننا دشوار ہے



کی جارہی ہے۔ اس وقت ارغوانی رنگ کے سات سے لے کر دس مختلف شیڈز مارکیٹ میں موجود ہیں۔ ہر بڑی کاسمیک کمپنی نے اس رنگ کی اپ اسٹک مارکیٹ میں متعارف کرائی ہے۔

جب بھی آپ اسٹک خریدنے جائیں تو اپنے پاس ایک ٹشو پیپر ضرور رکھیں۔ آپ اسٹک کے ٹیسٹ کو ٹشو پیپر پر ایک مرتبہ پھیر لیں۔ سفید رنگ پر اس کا اصل رنگ نمایاں ہو جائے گا، اس طرح آپ اسٹک کا اصل شیڈ دیکھ کر اسے خریدنے میں آسانی ہوگی۔

گہرے رنگ پر مشتمل آپ اسٹک کو ہمیشہ برش کی مدد سے لگانا چاہیے۔ پیلے اور ہلکے کے ہونٹ کے اندرونی حصوں کی طرف آپ برش پھیریں اور پھر درمیانی حصے پر آپ اسٹک لگائیں۔ گہرے رنگ کی آپ اسٹک لگانے سے قبل اپنے ہونٹوں کو اس کے لیے تیار کریں۔ اس موسم میں ہونٹ خشک رہتے ہیں۔ لہذا پرانی مردہ جلد کے پائے اور نئی جلد کے آنے کا سلسلہ جاری ہوتا ہے۔ پیلے آدھے پائے کا پیچ چھنی میں چند قطرے پانی ملا کر اسے ہونٹوں پر لگی کی مدد سے لگائیں اور مساج کے انداز میں گھمائیں۔ زیادہ زور سے نہ رگڑیں۔ بلکہ ہاتھ سے ہونٹوں کا مساج کریں۔ اس سے ہونٹوں پر موجود مردہ جلد صاف ہو جائے گی اور خون کا بہاؤ بھی ہونٹوں کی جانب بڑھ جائے گا۔ ہونٹ دیکھنے میں بڑے اور خوب صورت لگیں گے۔

دور حاضر میں گہرے رنگوں پر مشتمل آپ اسٹک کے شیڈز نہ صرف فیشن میں ہیں بلکہ ان شیڈز کو خواتین خوش خوشی لگاتی ہیں۔ اس کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ آج کل اداکارائیں اور ماڈلز گہرے شیڈز کی آپ اسٹکس لگا کر تقریبات میں شرکت کرتی نظر آ رہی ہیں۔ ان اداکاروں کو دیکھ کر خواتین گہرے شیڈز کی آپ اسٹکس خریدنے کو ترجیح دینے لگی ہیں۔

گہرے رنگ کی آپ اسٹک لگانے کے لیے زیادہ تر میٹ آپ اسٹکس خریدی جاتی ہیں۔ ان میں چمک نہیں ہوتی، اس سے گہرا رنگ مزید نمایاں نظر آنے لگتا ہے۔ آج کل میں سے چوبیس گھنٹوں تک قائم رہنے والی آپ اسٹکس بھی دستیاب ہے۔ انھیں ”لونگ لاسٹنگ آپ اسٹک“ کے نام سے پانا جاتا ہے۔ جب بھی یہ آپ اسٹک لگائیں تو اس کے بعد یا تو آکسل بلونگ شیٹ (ایسا پیپر جس میں چمکانی جذب کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے) یا پھر ٹشو پیپر کو ہونٹوں کے درمیان میں رکھ کر ہونٹوں کو ایک مرتبہ اندر کی طرف بند کریں۔ پھر دوبارہ اس آپ اسٹک کو ایک اور مرتبہ ہونٹوں پر پھیریں۔ اس طرح زیادہ چمکانی ٹشو پیپر پر آجائے گی اور کم نمی کی وجہ سے آپ اسٹک کی گھنٹوں تک اپنی جگہ پر قائم رہے گی۔

نمرہ شہباز

رنگ میں لگانی رنگ کی آمیزش زیادہ ہو۔ وہ خواتین جن کی آنکھوں کی پتلیوں کا رنگ گہرا ہوتا ہے انھیں چاہیے کہ وہ ایسے ارغوانی رنگ کی آپ اسٹک لگائیں جس میں خاکی رنگ کی آمیزش زیادہ ہو۔

جب بھی آپ اسٹک خریدیں اسے پیلے لگا کر چمک کریں۔ تبھی آپ اسٹک کے شیڈز کی آپ اسٹک بغیر چمک کیے نہ خریدیں، ورنہ پیسے ضائع ہو جائے گا۔ خدشہ ہے۔ آپ اسٹک لگانے کے بعد اگر چہرہ چمک اٹھے تو وہ آپ اسٹک خریدیں لیکن اگر آپ اسٹک لگانے کے بعد چہرہ دھکا دوا آ زردہ، خشک یا رنگ ہونٹوں پر چلی محسوس ہو رہا ہو تو اس رنگ کی آپ اسٹک خریدنے سے گریز کریں۔ ان دنوں گہرے شیڈز میں ارغوانی رنگ کی آپ اسٹک سب سے زیادہ پسند

آپ اسٹک کے شیڈز طلبہ سات کے مد نظر رکھتے ہوئے منتخب کرنے چاہئیں۔ اگر کسی تقریب میں شرکت کے لیے جانے والی خاتون نے نیلے، گہرے برے یا لال رنگ کے کپڑے پہن رکھے ہیں تو چاہیے کہ وہ برگمنڈ کی یا بیروں آپ اسٹک لگائیں۔ اس کے علاوہ ڈارک براؤن آپ اسٹک بھی رات کی تقریب کے لیے موزوں ہوتی ہیں۔

وہ خواتین جن کی آنکھوں کی پتلیوں کا رنگ ہلکا ہوتا ہے انھیں ارغوانی رنگ کی آپ اسٹک خریدتے وقت یہ حیران رکھنا چاہیے کہ اس



Medora

Matte Lipsticks with matching Nail Enamel

"MATTE LOOK with LASTING COMFORT"



AVAILABLE IN 100 SHADES,

60 Selected Shades are shown here



'Matte' never goes out of trend. Beautiful, Bold, Smooth, Vibrant and classy lip colours. The perfect long wearing matte Formula.

MEDORA OF LONDON for a more beautiful you

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

بچوں میں تجسس

ایک فطری عمل ہے

بچے کا

سوال کرنا
ماحول سے مطابقت
نہیں رکھتا۔ اس لیے بچہ
سوال نہیں کرتا۔ پھر کبھی کبھی اسے
اپنا سوال بتانے اور رابطہ کے لیے زبان
میں ڈھالنے کے لیے وقت درکار ہوتا ہے لیکن
نمبر کے پاس اتنا وقت نہیں ہوتا۔ اس کا تدریسی عمل
تیزی سے آگے بڑھ رہا ہوتا ہے۔ چنانچہ بچے کے سوال کرنے
سے پہلے ہی نمبر اگلے موضوع پر منتقلی جاتا ہے۔ یوں ایک مخصوص
خوف زدہ کرنے والی صورت حال سے بچنے کے لیے بچہ چپ
سادے میں ہی عافیت سمجھتا ہے۔ کچھ ایسے بچے جو کلاس کے
سامنے بولنے سے بھیجئے نہیں وہ سوال کر لیتے ہیں جبکہ عام بچے
خاموش بیٹھے رہتے ہیں۔

سکول کا معیار

آپ اپنے بچے کے لیے کوئی تصوراتی درس کا دو تلاش کرنے
ہیں اور پہلے سے اچھی شہرت رکھنے والے سکول اور وہاں سے
کا سیاب ہو کر نکلنے والے یا ناطی کا کوئی سا کچھ کر اس دور کا
انتخاب کرتے ہیں..... سکول کی ہمارے پر کشش ہوں یا نہ ہوں،
اچھے کچھ جاننے والے سکول دی ہوتے ہیں جہاں اساتذہ بچوں
کے سامنے سوالات اٹھاتے ہیں، انہیں کلاس روم سکشن کا حصہ
بناتے ہیں اور حقیقی جوابات تلاش کرنے میں مدد دیتے ہیں۔



سہاس گل

بڑھ جاتی ہے Hippocompus کہلاتا
ہے۔ دماغ کا یہ حصہ معلومات کو یاد رکھنے میں کلیدی کردار ادا
کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جن باتوں پر بچہ تجسس ہوتا ہے، ان کو
جلدی بیکہ لیتا ہے اور وہ اس کی یادداشت کا حصہ بن جاتی ہیں۔
اگر آپ سوالات کو اہمیت نہیں دیتے تو گویا آپ بچے کا
تجسس قتل کر رہے ہیں۔ بچے کے اشارے میں پوچھ جانے
والے سوالات کو بھی اہمیت دی جانی چاہیے۔

ثبت رویہ:

بیٹھ ثابت رویہ اختیار کریں۔ اگر بچوں کے تجسس کو نظر انداز
کر دیا جائے تو وہ سوالات کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ اگر انہیں بروقت
مطہن کر دیا جائے گا تو وہ خاموش ہو جائے ہیں۔ کبھی بچے سے یہ
کہیں کہ جاؤ اپنی ماں سے پوچھو میرے پاس وقت نہیں..... یا
اچھی بات چھوئے ہیں بڑے ہو کر کچھ آئی گی۔

بچے پر آمہد رکھتے ہیں کہ وہ جب بھی اپنے والدین سے کوئی
سوال پوچھیں گے تو انہیں فوراً جواب مل جائے گا۔ وہ اپنے
والدین کو ہر مسئلے کا حل سمجھتے ہیں۔ ان کے امتحان کو قائم رکھنے کی
کوشش کریں اور انہیں زیادہ سے زیادہ وقت اور توجہ دیں۔

مفتی رویہ:

تلقی اور یوں میں چھوئے بچوں کو سننے اور دہرانے پر زور
دیا جاتا ہے۔ وہاں سوالات کو سمجھنے کا ماحول نہیں ہوتا۔ ہمارے
ہاں کم از کم پانچویں درجے کے بچوں کو اپنے ننھی کی بات سننے کی
ترقیب دی جاتی ہے اور یہ پختہ ہو جاتا ہے..... ایسے ماحول میں

بچہ جیسے بچہ ہوش سنبھالے اور گرد کے ماحول کو دیکھ کر اس
کے ذہن میں طرح طرح کے سوالات جنم لیتے ہیں۔ وہ بہتر چیز
پر غور کرتا ہے اور سوچتا ہے کہ:
اس کے ارد گرد جو چیزیں ہیں، کہاں سے آئی ہیں اور کیوں
ہیں؟

آسمان پر چاند ستارے چمکتے کیوں ہیں؟
مٹی میں پانی کہاں سے آتا ہے؟

جب وہ بولنا سیکھ لیتا ہے تو اس حیرت انگیز دنیا کو دریافت کرنا
چاہتا ہے۔ البتہ زبان نہ سمجھنے میں اسے وقت درکار ہوتا ہے۔ ابتدائی
دور میں وہ اشاروں سے سوال پر چھٹا شروع کر دیتا ہے۔

ان مخصوص سوالات کو کن کرنسی آتی ہے اور بسا اوقات یہ
بے نتیجہ بھی ہوتے ہیں لیکن ان کے پیچھے بھی راز ہے اور آپ کو
اسے اپنے دلائل سے مطمئن کرنا ہوتا ہے۔

ماہرین کے مطابق دماغ میں موجود سرکٹ ہمیں توانائی
مہیا کرتا ہے۔ یہ سرکٹ بچے کے دماغ میں اس وقت روشن
ہوتا ہے جب اسے شام یا کوئی افعال دیا جاتا ہے۔ وہ اپنی پسند
یدہ باتیں کریم حاصل کر لیتا ہے۔ اس وقت دماغ ایک کیمیائی مادہ
Dopamine کہتے ہیں۔ یہ مادہ دماغ
کے ان غلیوں کا آپس میں ربط بڑھاتا ہے جو سمجھنے میں اہم کردار
ادارتے ہیں۔ تجسس کے وقت دماغ کے اس حصے کی سرگرمی





Be a Part of

**Pioneer TDCP Institute of
TOURISM & HOTEL MANAGEMENT**
(Govt. of the Punjab)



**JOIN
TDCP-ITHM**

Quality Education with Professional Learning

COURSES

Diploma in Tourism & Hotel Management (01 Year)

Diploma in Culinary Arts (02 Year)

Culinary Arts / Chef Course (06 Months)

Travel Agency Management (03 Months)

Front Office (03 Months)

Waiter (03 Months)

**APPROVED CENTRE OF
TEVTTA & NAVTTC**

**ADMISSIONS
OPEN**

22 Years of
Excellence in
Tourism & Hospitality Sector

Salient Features

- Comprehensive Curriculum
- Qualified & Professional Faculty
- State of the Art Kitchen
- Air Conditioned Class Rooms
- Recreational Trips & Study Visits
- Internships
- Domestic & Int. Job Opportunities

FOR INFORMATION, PLEASE CONTACT

151-Abubakar Block, New Garden Town, Lahore.
Ph: 042-99231248, 50 | Web: www.ithm.com.pk

Ingredients

Eggs	08	Dried fig, crushed	200 gms
Onions	02	Goat cheese	300 gms
Cumin seeds	01Tbsp	Yellow butter	1 Tbsp
Bay leaves	2-3	Lemon Juice	5 Lemons
Ginger paste	1 tsp	For Batter:	
Garlic paste	1 Tbsp	Gram flour	400 gms
Garam masala	1 Tbsp	Rice flour	50g
Tomatoes	04	Turmeric powder	3 Tbsp
Curd	500 gms	Red chilli powder	3 Tbsp
Salt	to taste	Cinnamon powder	2 tsp
Black pepper	to taste	Amchoor	1 Tbsp
Tamarind paste	150 ml	Cooking oil	500 ml
Walnuts, crushed	200 gms	For Garnish:	
Apricot, crushed	200 gms	Carrot1	1
Almond, crushed	200 gms	turnip	1
		Cucumber	1

Stuffed Egg

- Heat oil in a pan. Add onions and saute to light brown.
- Then add whole spices and ginger paste, garlic paste.
- Next, add garam masala followed by tomatoes, and saute.
- Add water and beaten curd. Keep stirring to avoid curdling.
- Season with salt and pepper.
- Add tamarind paste, crushed nuts, goat cheese, butter and lemon juice.
- Blend if required, to get a smooth creamy consistency.
- Boil eggs and make a small hole on one end. Fill the stuffing in eggs through this.
- Then make a batter using the two flours, salt, pepper and the other powder spices.
- Dip stuffed egg in the batter and deep fry in cooking oil.
- Garnish with carrot, turnip and cucumber.
- Serve with roghni naan.



ashmi
KAJAL

Patent Partner

PAKISTAN
FASHION
WEEK 12
LONDON

our
Winning
confidence



www.ashmikajal.com.pk



Ice Cream Cake

Ingredients

Heavy cream	1 Cup
Confectioners' sugar	2 Tbsp
Ice cream sandwiches	6 (3.5 ounces each)
Candy bars (Chopped)	2 Ounce
Chocolate chips(chopped)	1/2 cup

- Line an loaf pan with a piece of wax paper allowing the paper to hang over both long sides.
- In a large bowl, beat the cream and sugar until stiff peaks form.
- In the bottom of the pan, arrange 3 of the sandwiches in a single layer, cutting them to fit as necessary.
- Spread with half the whipped cream.
- Repeat with the remaining sandwiches and whipped cream.
- Sprinkle the top of the cake with the candy bars and chocolate chips.
- Cover with plastic wrap and freeze at least 2 hour.
- Holding both sides of the paper overhang, lift the cake out of the pan and transfer to a platter.
- Discard the paper, slice the cake, and serve.





بھنڈی مسالا

اجزاء

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1 کلو گرام | بھنڈی (کٹی ہوئی) |
| 3 عدد | پیاز (باریک کٹی) |
| 3 عدد | ٹماٹر (چرنے) |
| 4 عدد | ہری مرچ (ٹائٹ) |
| 1 کپ | آئل |
| 1 کھانے کا چمچ | لسن ادرک پیسٹ |
| 1/2 کھانے کا چمچ | ہلدی |
| 1/2 کھانے کا چمچ | لال مرچ (کٹی ہوئی) |

فرائی بھنڈی مسالا

Preparation Time: 25-30 min
Cooking Time: 30-40 min
Serves: 3-4



ترکیب

- ▶ بھنڈی کو گرم آئل میں فرائی کر کے نکال لیں۔
- ▶ پھر ای آئل میں پیاز فرائی کر کے الگ رکھ لیں۔
- ▶ اب آئل میں لسن بھنک، لال مرچ، ہلدی اور ٹماٹر ڈال کر بھجھیں۔
- ▶ مسالا آئل چھوڑ دے تو بھنڈیاں، پیاز اور ہری مرچ ڈال کر دم پر رکھ دیں۔
- ▶ تیار ہونے پر گرم روٹی کے ساتھ پین کر لیں۔



مونگ پالک

ترکیب

- ▶ ثابت مونگ و جو کر دو پیالی پانی میں بھگو دیں۔
- ▶ پالک کوٹنی کی بانڈی میں باریک کاٹ لیں اور ساتھ ایک کٹی ہوئی پیاز، ہری مرچیں اور دو عدد لہسن جو سے ڈال کر پکائیں۔
- ▶ پالک کا پانی نکالنا شروع ہو جائے تو اسے درمیانی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہونے لگے۔
- ▶ پھر اس میں مونگ کو پانی سمیت ڈال دیں۔ مونگ گھلے تو تک اور ہلادی شامل کریں۔
- ▶ چن میں آئل گرم کر کے لہسن، پیاز، مال مرچ اور زیرہ فرمائی کریں اور پالک پر بکھار لگا دیں۔
- ▶ اب اسے کچھ دیر دم پر رکھ کر اتار لیں۔
- ▶ گرم گرم چپاتی کے ساتھ سرو کریں۔

اجزا

پالک	1/2 کلو گرام	ثابت مونگ	1 کپ
لہسن کے جوے	4-6 عدد	ہلادی	1/2 کپ
پیاز	2 عدد	سفید زیرہ	1 کپ
ہری مرچ	2 عدد	آئل	3 کپ
لال مرچ ثابت	4 عدد	نمک	مسبب

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 3-4



Chief Times April 2018

دم کی توری

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 30-35 min
Serves: 2-3

اجزا

1 کھوکھو گرام	گھیا توری (کٹی ہوئی)
100 گرام	آئل
100 گرام	پیاز (چپ کر لیں)
50 گرام	ٹماٹر (چپ کر لیں)
2 کھانے کے چمچ	اورک لیسن پیسٹ
1 کھانے کا چمچ	لال مرچ پاؤڈر
1 کھانے کا چمچ	دھنیا پاؤڈر
1 چائے کے چمچ	بامدی
حسب ذائقہ	نمک
گاڑھنگ کے لیے	ٹماٹر، برادھنیا
	(چپ کر لیں)

ترکیب

- ▶ تین میں تیل گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔
- ▶ پھر اورک لیسن پیسٹ شامل کر کے پکائیں۔
- ▶ جب گولڈن براؤن ہو جائے تو باقی اجزاء شامل کر کے مسالا تیار کریں۔
- ▶ اب گھیا توری شامل کر کے اتنا پکائیں کہ لگن جائے۔
- ▶ تیار ہو جانے پر گالوش کر کے روٹی نان کے ساتھ سرو کریں۔



ٹماٹو ہجیا



اجزاء

1 چائے کاجھی	چینی	1/2 کلو گرام	ٹماٹر (چپ کر لیں)
2 چائے کاجھی	لال مرچ پاؤڈر	1 کپ	پیاز (چپ کر لیں)
1 چائے کاجھی	لہسن پیزسٹ	1/2 کپ	آئل
حسب ذائقہ	نمک	1/2 کھانے کاجھی	کلوچی

ترکیب

- ▶ آئل گرم کر کے پیاز کو گولڈن براؤن کر لیں۔
- ▶ پھر کلوچی، تمام مصالحات اور ٹماٹر شامل کر لیں۔
- ▶ اب اسے کدھر کے پانی خشک ہونے تک پکائیں۔
- ▶ آخر میں ہر ادویہ چھڑک کر چوبیس سے اتار لیں۔
- ▶ گرم گرم سرو کریں۔





سبزیوں کا قورمہ

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2-3

Serves: 2-4

اجزا

آلو	3 عدد	دہی	2 کپ
گاجر	2 عدد	آبل	½ کپ
شائیم	3 عدد	لبن پیٹ	1 کھانے کچ
شلمرج	2 عدد	لال مرچ پاؤڈر	1 کھانے کچ
مٹر (دائے)	1 کپ	دھنیا پاؤڈر	1 کھانے کچ
پیاز (فرنی)	½ کپ	نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- آلودہ شائع ہونے کے چار سالوں کے بعد جبکہ جرم سائنس میں کام لیں۔
 آئل کے گرد کم شدہ مروج کے علاوہ تیز امیزان الگ الگ فرائی کریں۔
 دی میں نمک، لال مرچ، دھنیا اور تازہ کڑی پھنٹ لیں۔
 آئل میں پس فرائی کریں پھر دی کا پیچر شامل کر آئل الگ ہونے تک پکا لیں۔
 پھر تازہ فرائی تیز اور دھندلے مروج کریں۔
 آخر میں گرم سال، سفید زہر اور دواور ڈال کر چند منٹ پکا لیں۔
 ڈش میں نکال کر تان، اجالوں کے ساتھ سرور کریں۔





پوپی سیڈلز پوٹیٹو

اجزاء

4 کپ	آلو	دشکاش
(ایپ فریڈ، مکو بڑھیں گے)	2 کھانے کے چمچ	آئل
1/2 چائے کا چمچ	بلدی	2 کھانے کے چمچ
ہری مرچ (چپ کر لیں) 2 کھانے کے چمچ	نمک	دشک کشیری لال مرچ 3 عدد
حسب ذائقہ		(کٹی ہوئی)

ترکیب

- دشکاش کو چھوٹ ڈرائی روست کریں اور پھر گرامنک کر کے سائیڈ پر رکھ لیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے لال مرچ، بلدی، دشکاش اور ہری مرچ فرائی کریں۔
- اس میں آلو اور نمک شامل کر کے مکس کریں۔
- گرم گرم سرو کریں۔



Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 50-55 min
Serves: 2-3



ترکیب

- ▶ گرم آئل میں پہلے آلو فرائی کریں اور پھر بیٹن۔
- ▶ اسی آئل میں مشروہ بری مرچ، کڑی برگری پتہ فرائی کریں۔
- ▶ پھر قلم مسالا ڈال کر بھون لیں۔
- ▶ اب اس میں فرائی آلو اور بیٹن شامل کر کے پانچ منٹ دم پکھادیں۔
- ▶ آخر میں ہر ادویہ ڈال کر دس منٹ میں نکال لیں۔
- ▶ گرم گرم روٹی کے ساتھ سرو کریں۔



الوبینگن فرائی

اجزا

2 عدد	آلو (کٹے ہوئے)
1 عدد	بیٹن (کٹا ہوا)
3 عدد	نماز (پتہ کر لیں)
3 عدد	بری مرچ (پتہ کر لیں)
8 عدد	کڑی پتہ
1/2 کپ	آئل
1 چائے کاجھی	لال مرچ پاؤڈر
1 چائے کاجھی	لال مرچ (کٹی ہوئی)
1 چائے کاجھی	بلدی پاؤڈر
1 چائے کاجھی	رائی
1 چائے کاجھی	کلوچی
1/2 چائے کاجھی	میتھی دانہ
1 چائے کاجھی	سونف
حسب ضرورت	نمک
گاڑھنک کے لیے	ہر ادویہ



کوکمبر رائتہ



اجزاء

250 گرام	کھیرا
250 گرام	دہی
1 عدد	ہری مرچ (پونچ)
1 چائے کٹج	پتیلی
1 چائے کٹج	مسٹرڈ
1 چائے کٹج	آئل
حسب ذائقہ	نمک

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 50-60 min
Serves: 2-3



ترکیب

- ▶ کھیرے پھیل کر کش کر لیں۔
- ▶ پتیلی، ہری مرچ اور نمک کو دہی میں مکس کر لیں۔
- ▶ اب آئل گرم کر کے مسٹرڈ کا پھلگا رہنا مکس اور دہی میں ملا دیں۔
- ▶ آخر میں کھیرا مکس کر کے سرو کریں۔

Chef Times April 2018

کرسپی سپرنگ رول

اجزاء

پکن بون لیس (کیوز)	250 گرام
گوگھی (چپ کر لیں)	3 کپ
سونسٹ کارن	1/4 کپ
ہری پیاز (چپ کر لیں)	1/4 کپ
گاجر (شکل)	3-4 عدد
ہری شملہ مرچ (ماریٹ)	2 عدد
ہری مرچ (چپ کر لیں)	2-3 عدد
لیمونس (بڑ)	1 عدد
کھن	2 کھانے کے چمچ
ہر اوشیا (چپ کر لیں)	2 کھانے کے چمچ
سویا ساس نمک، کالی مرچ حسب ذائقہ	

ترکیب

- ▶ پکن میں ایک کھانے کا چمچ کھن گرم کر کے پکن کیوز ڈالیں۔
- ▶ ساتھ میں ایک چوتھائی چمچ آسن، اور ک پیٹ نمک، ال مرچ اور لمبی شامل کر کے پانی شامل کیے بغیر پکائیں۔
- ▶ پکن گل جائے تو لیموں کا رس ملائیں اور پکن کو بالکل خشک کر لیں۔
- ▶ دوسرے پکن میں باقیہ کھن اور تین کھانے کے چمچ آسن ڈال کر گرم کریں اور گوگھی کو تیز آگ پر فرائی کر لیں پھر گاجریں اور شملہ مرچ بھی فرائی کریں۔
- ▶ اب سونسٹ کارن، ہری مرچ، نمک، سویا سوس مکس کر کے چمکھا بند کر دیں۔
- ▶ کچھ ٹھنڈا ہو جائے تو ہری پیاز، ہر اوشیا اور کالی مرچ پاؤڈر ملائیں۔
- ▶ اب اس میچر کے سرنگ رول بنالیں۔
- ▶ فرائی کر کے گرم گرم ہر دکر لیں۔

Preparation Time: 10-15 min.
Cooking Time: 35-40 min
Serves: 5





ویجی ٹیبل چیز سوپ

اجزاء

2 عدد	گاجر (سائس میں لگی)	4 کپ	پالک (چوپ ک لیں)
1 عدد	پیاز (چوپ کر لیں)	1/2 کپ	چیز
2 عدد	لہسن (جڑے)	2 کھانے کے چم	زیتون کا تیل
2 عدد	ہینز (کین)	1 کپ	اور پیاز
1 عدد	ٹماٹر (کین)	1/2 کپ	نمک
2 عدد	تسمی کے پتے	1/4 کپ	کالی مرچ
4 کپ	ہنریاں (ٹماک)		

ترکیب

- ▶ آئل گرم کر کے گاجر، پیاز، لہسن اور پیاز چمٹ مٹائی کریں۔
- ▶ ہینز، ٹماٹر، تسمی اور پیاز نمک، کالی مرچ اور ٹماک شامل کر کے ہنریاں نرم ہونے تک پکائیں۔
- ▶ اب پالک شامل کریں اور زیتون مٹائی آٹھ پکائیں۔
- ▶ سوپ تیار ہو جائے تو ڈال میں نکال لیں اور چیز سے ٹاپنگ کر کے سرور کریں۔



اپریل

2018ء

ستاروں کی روشنی میں



برج قوس
SAGITTARIUS
22 نومبر - 21 دسمبر



برج اسد
LEO
23 مارچ - 22 اپریل



برج حمل
ARIES
21 مارچ - 19 اپریل



برج جدی
CAPRICORN
22 دسمبر - 19 جنوری



برج سنبلہ
VIRGO
23 اگست - 22 ستمبر



برج ثور
TAURUS
20 اپریل - 20 مئی



برج دلو
AQUARIUS
20 جنوری - 18 فروری



برج میزان
LIBRA
23 ستمبر - 22 اکتوبر



برج جوزا
GEMINI
21 مئی - 20 جون



برج حوت
PISCES
20 فروری - 18 مارچ



برج عقرب
SCORPIO
23 اکتوبر - 21 نومبر



برج سرطان
CANCER
21 جون - 22 جولائی

اپنے دوستوں کی مدد لیں۔ اس سے آپ کے بہت سے مسائل حل ہو جائیں گے۔ کبھی کبھی خود میں تھوڑی سی نا امانی ضروری ہوتا ہے۔ ان باتوں کو انا کا مسئلہ بنانا چاہیے۔ بہتر یہی ہے خود کو حالات کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ ملازمت پیش ہیں تو دیگر لوگ آپ کے لیے ترقی اور فائدہ کا باعث بن سکتے ہیں۔ اپنے رویے میں بھی تبدیلی لائیں اسی میں آپ کی بہتری ہے۔

اس ماہ حالات مجموعی طور پر سازگار ہیں گے۔ دوستوں کی تعداد میں اضافہ ہوگا اور حاسدین کو شکست ہوگی۔ ان دنوں میں نئی منزلوں کا تعین کریں اور ان کے حصول کی جدوجہد شروع کر دیں۔ انشاء اللہ کامیابی آپ کا مقدر ہے۔ روزگار کے مواقع بھی اس ماہ آپ کے منتظر ہیں۔ ان دنوں آپ جس کام میں بھی باغیہ ڈالیں گے وہ نہ صرف آپ کو ہر جگہ بلکہ اس سے آپ کو خاصا مالی نفع حاصل ہونے کی بھی توقع ہے۔

یہی افراد اس ماہ نئے دوست بنانے اور سنے رشتے قائم کرنے میں مصروف رہیں گے اور اہم فیصلے بھی کریں گے جن سے دور رس نتائج مرتب ہوں گے۔ انھیں کاروباری طرف بھی توجہ دینا چاہیے کیونکہ آثار مابہر ہیں کہ کھریلو معاملات میں الجھ کر یہ اپنا نقصان کر بیٹھیں گے۔ اگر آپ پروفیشنل معاملات پر مناسب توجہ دیں تو آپ کو بہت فائدہ حاصل ہو سکتا ہے۔

نئی افراد میں دوسروں کو سمجھنے کی صلاحیت زیادہ ہوتی ہے۔ اپنی اس صلاحیت سے بھرپور فائدہ اٹھائیں۔ بلاشبہ تنازعات میں نہ لڑیں۔ اچھی زندگی گزارنے کے لیے باہمی تعاون بہت ضروری ہے۔ ملازمت کے معاملات کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا مگر آپ کو اپنی فلاحی خیال رکھنا چاہیے۔ کام کی زیادتی صحت پر منفی اثرات مرتب کر سکتی ہے۔ آمدن ہمیشہ ایک ہی نہیں رہتی لہذا خرچ اور آمدنی میں توازن ضرور رکھیں۔

یہ افراد کے لیے اپریل میں نئے مواقع میسر آئیں گے۔ آپ کی محنت بھی بہت زیادہ سودمند ثابت ہوگی۔ یہ وہ دن ہیں جب آپ کو اپنی صلاحیتوں کے بھرپور اظہار اور ان سے پوری طرح مستفید ہونے کا موقع ملے گا۔ کاروباری افراد کے لیے بھی یہ مہینا نہایت اہم رہے گا۔ آپ کے وقار اور عزت میں اضافہ ہوگا۔ بیرون ملک سفر کے لیے حالات سازگار ہیں۔ مالی حالات میں بھی نمایاں بہتری محسوس ہوگی۔

اس ماہ کھریلو معاملات آپ کے پروفیشنل معاملات پر فوقیت حاصل کر جائیں گے مگر ان میں توازن رکھنا ہی آپ کی معاملہ بندی کا اصل امتحان ہے۔ مالی معاملات کے خاتمے سے بہت فائدہ ہونے کی توقع ہے۔ اس ماہ دلو اور فروری تمام توجہ کا محور ان کی اپنی ذات ہوگی۔ ان کے اندر ایک ایسی توانائی موندے گی جو انھیں آگے بڑھنے کا جذبہ بخشتی ہوگی۔ اہم بات یہ ہے کہ صبر کا دامن ہر لحاظ سے رکھنا ہوگا۔

اپریل میں میزان افراد کو ہر پہلو پر فتح کا مقابلہ کرنا ہوگا۔ فیملی کا ساتھ کبھی کبھی مسئلے سے نمٹنے کے لیے انتہائی اہمیت کا حامل ہوتا ہے۔ اسے بھی آپ کی بھرپور توجہ کی ضرورت ہے۔ یہ جذبہ آپ کو مزید توانائی دے گا جسے حاصل کرنا ہوگا۔ آپ بہت با صلاحیت ہیں اور اپنی محنت سے چبھ کر سکتے ہیں۔ اپریل میں مالی حالات بہتر ہوں گے۔ کسی نئے پراجیکٹ پر کام کرنے کی صورت میں کامیابی حاصل ہوگی۔

برج جوزا سے متعلق افراد کو اس ماہ میں انتہائی محنت کرنا ہوگی۔ ان دنوں بہت سے لوگ کی تو قعات آپ سے وابستہ ہیں۔ جن پر پورا اثر آپ کے لیے اس ماہ نہیں ہوگا۔ اپنی طرف سے بھرپور کوشش اور محنت کیجیے اور نتیجہ اللہ تعالیٰ ہی پہنچا دے گی۔ وہی سب سے بڑا کارساز ہے۔ کاروبار کے خاتمے سے بھی بہت اچھا نکتہ ہے۔ ملازمت کی تبدیلی کا بھی امکان ہے اور یہ تبدیلی آپ کے لیے مفید ہوگی۔

اپریل میں حوت افراد پر فیصلے بہتر انداز میں کر سکیں گے اور کاروبار میں دور ہو جائیں گی۔ آپ کو اپنے مقاصد کا تعین سوچ سمجھ کر کرنا ہوگا۔ ملازمت پیشہ افراد کو ترقی ملنے کے امکانات بھی روشن ہیں۔ کاروباری لحاظ سے بھی کامیابی پہنچے گا جس سے آمدنی میں اضافہ ہوگا۔ لوگوں کی باتیں توجہ سے سنیں اور خلاف مزاج باتوں کو براہ راست کرنے کی عادت ڈالیں۔ یہ عادت آپ کی پروفیشنل زندگی میں مثبت تبدیلی ثابت ہوگی۔

عقرب افراد میں دوسروں میں مکمل جانے کی عادت ان کے لیے بہت سی آسانیاں پیدا کر دیتی ہے۔ کیوں کہ بد مزاجی بننے جانے کا بگڑا دیا کرتی ہے۔ ہر انسان کو اپنے مقاصد کے حصول کے لیے دوسروں سے مدد لینا پڑتی ہے۔ اپریل میں کھریلو حالات کشیدہ رہیں گے۔ اپنی فیملی پر بھرپور توجہ دیں۔ مالی حالات میں بہتری آنے سے بہت سے معاملات خود بخود ٹھیک ہو جائیں گے۔ آپ کو اس دوران دانش مندی کا ثبوت دینا ہوگا۔

سرطان افراد کے لیے بھی یہ مہینا نہایت محنت طلب ہے۔ باہمی ذمہ داریوں کو بخود نبھانے کی کوشش کریں۔ دوسروں سے براہ عملے میں مدد لینا نقصان کا باعث بن سکتا ہے۔ کاروباری معاملات میں فیملی کی حمایت آپ کی طاقت ہے۔ اپنی مائیدان مدد میں بھی اضافے کا امکان ہے۔ بے روزگار افراد کو باغزت ذرائع میسر آئیں گے۔ کاروباری معاملات میں بھی کھریلو فیصلے، ہر قدم پر اپنی فیملی کا تعاون حاصل رہے گا۔



برج حمل

21 مارچ - 19 اپریل

علاقائی نشان: مینڈھا، حصار، ناگ، حاکم سیر، مرغ موافق برج: قوس، جوزا، دلو، اسد، اعداء، نو، اضرار، ستائیں، چھتیس، پینتالیس، دن، جمعہ، سووار، مبارک رنگ: سرخ، پتھر: ہیرا، لعل، پھول: بنگلی گلاب

مشہور شخصیات

بیربر علی شاہ گلاروی، منیر نیازی، مولانا ابوالکلام آزاد، عمر شریف، ایڈولف ہٹلر، گوتم بھدا، ملک المرحوم دوم، ادا کا، کا، ٹھٹھ، ایسے ویگن، ولبرامسٹ (جہاز کا موجد)، رلیڈی کا، کارکسن، سلویٹر، ماریا کیری، جیکلی جن، ایڈرنگر، لیو ٹارڈو، اوچی، کرکٹر زمرہ، عمارت، حسن، اور ہاشم علی۔

تعارف

دائرہ البروج میں برج حمل سب سے پہلا برج ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کے زیر اثر پیدا ہونے والے افراد میں اولیت کا عنصر نمایاں ہوتا ہے۔ برج حمل سے تعلق رکھنے والے لوگ عام طور پر تندرست و توانا اور مضبوط قوت ارادی کے مالک ہوتے ہیں۔ یہ لوگ کوئی کام شروع کرنے سے پہلے اس کے ہر پہلو کا بخوبی جائزہ لیتے ہیں اور پھر بے خوف آتش فرود میں کود پڑتے ہیں۔ یہ لوگ خطرات سے نہیں گھبراتے۔ بعض اوقات ان میں جلد بازی تو آ جاتی ہے مگر شاید ہی کسی حماقت کے مرتکب ہوتے ہیں۔ اس برج کے لوگ خطرناک نیز ہوتے ہیں تاہم یہ شخصے کے بہت تیز ہوتے ہیں۔ والدین پر لازم ہے کہ بچپن سے ہی اپنے نکل چلنے پر نظر رکھیں اور مناسب اوقات میں ان کی کوشاںی کرتے رہیں کہ یہ بڑے ہو کر نہ عمر حرا ن بن جائیں۔

حمل مرد

حمل مرد حرکت میں برکت کے قائل ہوتے ہیں۔ وہ ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھنے کے بجائے مسلسل کوشش پر یقین رکھتے ہیں۔ ان کی جستجو اس وقت تک جاری رہتی ہے جب تک یہ اپنے مقاصد حاصل نہ کریں۔ جب وہ کسی کام کا ارادہ کر لیتے ہیں تو کوئی بڑی سے بڑی رکاوٹ بھی ان کا راستہ نہیں رک سکتی۔ وہ دینی اقدار کو شہت اقداروں میں تبدیل کرنے پر قادر ہوتے ہیں۔ ناکامی کا لفظ عام طور پر ان کی لغت میں نہیں ہوتا۔ انہیں مایوس کرنا بھی اتنا آسان نہیں ہوتا۔ وہ اپنے کسی منصوبے پر اس وقت تک کام کرتے ہیں۔ جب تک وہ منصوبہ بان کے حسب منشا پایا جیمل کو نہیں کھینچ جاتا۔

حمل افراد اگر اقدار یا اختیار حاصل کر لیں تو جابر اور سفاک بن سکتے ہیں۔ کبھی کبھی چڑچڑ سے پن کا شکار ہو کر جملہ شے میں آ جاتے ہیں۔ یہ دوشی اور دشمنی کرنے میں گلت سے کام لیتے ہیں جس سے بسا اوقات شدید نقصان بھی اٹھاتے ہیں۔

حمل مردوں میں ترقی کی خواہش شاید دوسرے کبھی بھی برج کے حامل مردوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ اپنی بے قرار طبیعت کے باعث یہ ایڈو پٹرز م کے جنون کی حد تک شوقین ہوتے ہیں۔ بے کاریا فارغ رہنے سے تو جیسے انہیں چڑ ہے۔ اولاد کے حوالے سے اپنے فرائض اور گھریلو معاملات میں بہت ذمہ دار جبکہ بہت وقت اور ازدواجی معاملات میں وقار شاعر اور قادر وادار ثابت ہوتے ہیں۔

حمل مردوں کی ذات کے منطقی پہلوؤں کی بات کریں تو یہ اپنی گلت پسندی اور جلد بازی سے کام لگا لیتے ہیں جس کا نتیجہ شاید زیادہ بھی بگھٹنا پڑتا ہے۔ یہ منصوبے تو بہت دیش مندی سے بنالیتے ہیں لیکن جب ان منصوبوں کو عملی جامہ پہنانا کا وقت آتا ہے تو گھبرا جاتے ہیں۔ یہ لوگ دوسروں سے بہت زیادہ امیدیں وابستہ کر لیتے ہیں اور جب وہ لوگ ان کی امیدوں پر پورا نہیں اترتے تو پھر ان سے ناراض ہو جاتے ہیں اور ان کی بے اعتنائی کا برسرے گرتے گتے ہیں۔ حمل مرد کے لیے اپنے کام پر تنقید برداشت کرنا تقریباً ناممکن ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ کوئی عمل سمجھ کر فرور و گھبر کا شکار ہو جاتے ہیں اور یوں اپنی تاجی کا آب سامان بیدار کر لیتے ہیں۔ حمل افراد اگر اقدار یا اختیار حاصل کر لیں تو جابر اور سفاک بن سکتے ہیں۔ کبھی کبھی چڑچڑ سے پن کا شکار ہو کر جملہ شے میں آ جاتے ہیں۔ یہ دوشی اور دشمنی کرنے میں گلت سے کام لیتے ہیں جس سے بسا اوقات شدید نقصان بھی اٹھاتے ہیں۔

حمل عورت

منطق البروج میں حمل عورت میں سب سے زیادہ نسوانی خصوصیات ہوتی ہیں۔ بہت مردوں کے لیے حمل عورتیں بہترین نیاں ہوتی ہیں ان کا ذہن آزاد ہوتا ہے اور جسم سخت مند۔ یہ اپنے خاتو وقت کو کسی تعبیری کام میں صرف کرتی ہیں۔ خصوصاً ایسے کام جس میں یہ اپنی صلاحیتوں کو سحرے اجاگر کر سکیں۔ یہ بڑی حاضر جواب ہوتی ہیں۔ بات چیت کرنے میں نہایت ہوشیار اور سماجی تقریبات میں ان کی موجودگی حیرت انگیز ہوتی ہے۔ یہ تو وہ بارشاور غبت اپنے شوہر کے کاروبار میں مدد دیتی ہیں یہ اپنے طاقتور قاتلوں میں کوئی ایسا کام کرتی ہیں جس سے خاندان کی خوشحالی میں اضافہ ہو سکے۔ اس کی وجہ یہ ہے وہ بڑی حد تک غیر روایتی عورتیں ہوتی ہیں۔ اس لیے اپنی صلاحیتوں کے اظہار کی خاطر غیر روایتی طریقے حاصل کر لیتی ہیں۔ یہاں قسم کی عورت نہیں ہو جو سارا دن اپنے بستر پر پڑی بیگزین پر پڑتی ہے، اعصابی سکون کی گلیاں کھاتی ہے اور جائے کے کپ کاٹی خاتی ہے۔

حمل عورت دیکھنے میں بہت چست اور پھر تیلی نظر آتی ہے کیوں کہ وہ باعوم خوبصورت ہوتی ہے اور اپنی شکل بصورت پر فخر کرتی ہے۔ فخری اس کی سب سے بڑی خوبی ہے۔ وہ اپنے خاندان کے بارے میں اتنی بلند رائے رکھتی ہے کہ جس کا اس کے چال چلن سے صاف اظہار ہوتا ہے۔

حمل خواتین اپنی ذاتی صلاحیتوں کی بدولت بہت سے خاندانی گھریلو معاملات میں شوہر کو الجھائے بغیر اپنے طوطے پر بیٹھ کر فیصلے لیتی ہیں۔ حمل خاتون کی خواہش ہوتی ہے کہ اس کا شوہر دراندیش، تعلیم یافتہ، مہذب اور خوش اخلاق ہو اور اس سے ٹوٹ کر محبت کرے۔ یہ انتہائی اعلیٰ درجے کی حمل عورت دیکھنے میں بہت چست اور پھر تیلی نظر آتی ہے کیوں کہ وہ باعوم خوبصورت ہوتی ہے اور اپنی شکل بصورت پر فخر کرتی ہے۔ فخری اس کی سب سے بڑی خوبی ہے۔ وہ اپنے خاندان کے بارے میں اتنی بلند رائے رکھتی ہے کہ جس کا اس کے چال چلن سے صاف اظہار ہوتا ہے۔

میزبان اور مہمان نواز ثابت ہوتی ہیں۔ حمل خواتین کی ذات کا ایک دل چسپ پہلو یہ بھی ہے کہ یہ بچپن میں سناوینت کی نسبت مردانہ تر زیادہ رکھتی ہیں اور ان کا میل جول لڑکیوں کے بجائے لڑکوں سے زیادہ ہوتا ہے۔ حمل عورت کوئی بات دل میں نہیں رکھتی اسی لیے کسی کلمی کے بغیر ہر بات منہ پر کھد جاتی ہے اور اپنے فتنے کا بھی فوری اظہار کر دیتی ہے اور بعض اوقات سرکش رویہ اختیار کرنے سے دوسروں کے لیے درد اور تکلیف کا باعث بن جاتی ہے۔

Chef Times April 2017



مسکراہٹ فیس میلیو بڑھاتی ہے

مسکراتے کے لیے 17 اور تیری چڑھانے کے لیے 43 بٹے حرکت کرتے ہیں۔ اگر آپ اپنے چہرے کو تاگوری کے تاثرات سے بچانا چاہتے ہیں تو ادنیٰ بھول کر مسکراتا سیکھ لیجئے۔ یہ عمل نہ صرف آپ کی زندگی بلکہ آپ کے ارد گرد لوگوں پر بھی اچھا تاثر ڈالے گا۔ یاد رہے کہ تیری چڑھانے سے آپ کے چہرے پر جو گیسریں نمایاں ہوتی ہیں وہ جلد ہی مستقل ڈیرے جماتی ہیں اور آپ عمر رسیدہ نظر آنے لگتے ہیں۔ ایسا شاید کوئی نہیں چاہتا۔ اپنے چہرے کی مسکراہٹ کو گھٹش و کاٹا نہ بنانے کے لیے ابھی جس مزاح کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ سزا انتہائی دباؤ کی صورت میں بھی دل و دماغ کو خوشگوار رکھتا ہے۔

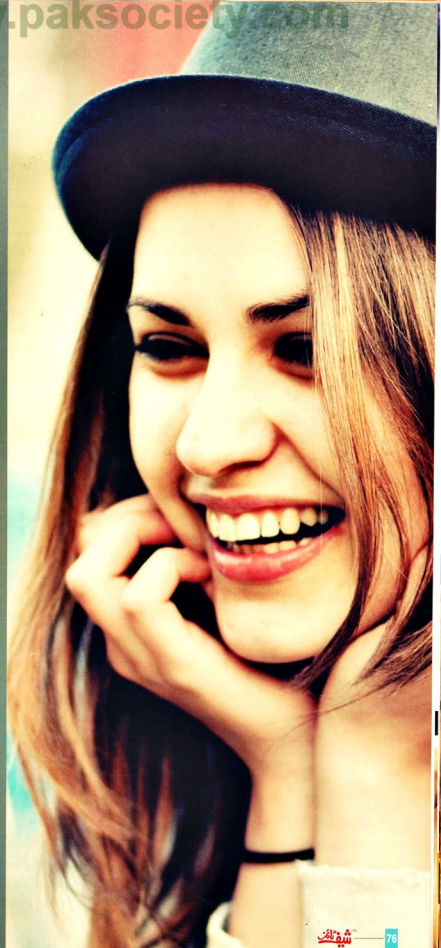
بٹنے سے ہار میوز اور خون کا دباؤ کم ہوتا ہے۔ یہ عمل دماغ کو تازہ کار اور آپ کی شخصیت پر خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے۔ بٹنے سے ہار میوز اور خون کا دباؤ کم ہوتا ہے۔ یہ عمل دماغ کو تازہ کار اور آپ کی شخصیت پر خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے۔ ملازمت کی جگہ پر دوست بنانے اور لوگوں کو یہ احساس دلانے میں بھی معاون ہے کہ آپ کیلئے نہیں ہیں۔

لہذا اب بٹنا مسکراتا شروع کر دیجئے اور اپنی جس مزاح کو نڈول کر باہر نکالنے کے لیے آپ دیکھیں گے کہ آپ کو زندگی سے پیار ہو جائے گا۔ ایک مفکر نے خیال میں:

”مسکراہٹ ایک ایسا غم ہے جو ہر چیز کو سیدھا کر دیتا ہے۔“ اپنے روزمرہ معمولات میں ابھی اور باطنی چیزوں کے ساتھ جس مزاح اور خوشگوار یادوں کو بھی شامل کر لیجئے، باطنی خامیوں کو تلاش کیجئے، اس سے پہلے کہ کوئی دوسرا ان پر ہنسے خود انہیں تلاش کر کے درست کریں۔

اگر آپ ملازمت پیشہ ہیں تو آپ کے لیے مزاح میں شاعلی اور خوش گفتاری لازمی ہے۔ یہ صفات آپ کی زندگی کے دوسرے شعبوں کو بہتر کر سکتی ہیں۔ جس مزاح اپنانے سے یہ پیر لوئیں کہ پیراوان صرف فی مذاق یا تھمتھکانے میں گزار دیا جائے۔

اس خوبی سے کچھ یوں فائدہ حاصل کریں کہ کہتے ہوں کہ آپ زندگی سے بھر پور اور خوش انظر آئیں۔ ہر وقت لبوں پر ایک جیسی مسکراہٹ بھی شخصیت کو مضرب و باکتی ہے۔ یہی نہیں مودہ خوشگوار ہوگا تو آپ خود کو ہلکا پھلکا محسوس کریں گے اور کام میں بہتری آئے گی۔ لہذا اس سے گول کر یہ چھتہ کہ آپ کو کچھ سے کہ زندگی کے قیمتی لمحات دوتے ہستورے گزار رہے ہیں انہیں خوشگوار بنانے کی کوشش کیجئے۔



Soft
touch®

NEW

& IMPROVED

LONG
LASTING
COLOR

GOLDENGIRL SYNTHETIC HAIR COLOUR

نومور گرے کریم ہیئر کالر

سافٹ ٹچ نومور گرے سنٹھٹک ہیئر کالر ہے جو جلہ پرداغ نہیں چھوڑتا اور بالوں میں موجود میلانین کی مدد سے خلیوں میں جا کر کمر کرتا ہے جبکہ عام مٹیک ہیئر کالر بالوں کے خلیوں پر کالر کا محض خول چڑھا دیتا ہے جس کی وجہ سے بال ساس نہیں لے پاتے اور مزید سفید ہو جاتے ہیں۔

[سافٹ ٹچ نومور گرے میں انتہائی ایڈوانس حفاظتی خیلے ACP شامل ہیں یہ جریدہ حفاظتی کمپلیکس بالوں کے رنگوں کو زیادہ شاندار اور دیرپا رکھتا ہے۔]

IMPROVE THE VISIBLE
QUALITY OF HAIR

EXPECT

BRILLIANCE FROM

NoMor Grey

اب شاشے پیک میں بھی۔۔۔

SYNTHETIC
COLOUR AT THE
PRICE OF
METALLIC COLOUR



NoMor GREY

fortified with natural olive oil 2020

goldengirl cosmetics.lahore

www.goldengirlcosmetics.com



انہی دنوں ان کی ملاقات کراچی انٹرنیشنل سٹوڈیو میں مشرقی پاکستان کی مشہور گلوکارہ فردوس بیگم سے ہوئی۔ ان کی ملاقاتیں بڑھنے لگیں اور آشکارہ فردوس بیگم انہیں مشرقی پاکستان (بلچہ دیش) لے گئیں۔ اسی دور میں بانیکار احتشام ایک فلم کے سکرپٹ پر کام کر رہے تھے۔ جس کے لیے انہوں نے ندیم کا انتخاب کر لیا۔ ندیم کی قسمت نے پوری کی اور یہ فلم بہت ہوئی۔ یوں اس فلم نے قلم نگار ندیم پر بیگم کی آجائیں پر چنگا لگے۔

اسی فلم کی کس بندی کے دوران بانیکار کینکھن احتشام نے اپنی بیٹی فرزانہ کی شادی ندیم سے کر دی۔ ندیم نے مشرقی پاکستان میں چند ایک فلموں میں کام کیا تھا کہ پاکستان کے سیاسی حالات بدل گئے۔ مشرقی پاکستان بلچہ دیش بن گیا اور یوں ندیم نے کراچی کا رخ کیا۔

یہ وہ دور تھا جب کراچی اور لاہور میں فلمیں بننے کی تعداد یکساں تھی۔ ہام کراچی میں بننے والی فلمیں کمزور یا وہ پند کی جانی تھیں لیکن کچھ ہی عرصہ بعد صورت حال میں اچانک تبدیلی رونما ہوئی۔ اب کراچی کے سٹوڈیوز دیران ہوئے گئے جبکہ پاکستان فلم انڈسٹری کا مرکز لاہور بن گیا اور کراچی میں رہنے والے فنکاروں نے بھی لاہور کا رخ کر لیا۔ ان میں ندیم بھی شامل تھے۔

ندیم نے اپنے چالیس سالہ فلمی کیریئر میں تین سو سے زیادہ فلموں میں کام کیا۔ انہیں اس دور کی ہر مقبول ہیروئن کے ساتھ کاسٹ کیا گیا جن میں اداکارہ شہسپر گزرت ہیں۔ عوام نے شہسپر کے ساتھ ندیم کو زیادہ پسند کیا۔ جن دیگر ہیروئنوں کے ساتھ ندیم کی فلمیں مقبول ہوئیں۔ ان میں شمیم آرا، نشہ، دینا، زینب، امتیاز، ہار، اشریف، کویتا، سمانہ اور سنگیتا کے نام قابل ذکر ہیں۔

ندیم پاکستان کے اداکار کامیاب ہیرو ہیں جنہوں نے لگا تار گیارہ برس تک لگا تار ایوارڈز جیت لیے۔ کوئی دوسری مثال نہیں۔ اس کے علاوہ ندیم کو ملنے والے اعزازات میں پرائیڈ آف پرفارمنس اور تریخہ امتیاز بھی شامل ہیں۔

”آئینہ“ کو پاکستان کی کامیاب ترین فلم ہونے کا اعزاز حاصل ہے۔ یہ فلم طویل عرصے تک ملک کے مختلف سینماؤں میں چلتی رہی۔ یہ پاکستان کی واحد فلم ہے جسے ”کراؤن جوبلی“ کا اعزاز حاصل ہوا۔

”آئینہ“ پاکستان کے علاوہ چین میں بھی پسند کیا گیا۔ اسی فلم کے گانے ”وعدہ کرو ساجنا“ گلوکارہ ماسمیر نے پاکستانی فلم انڈسٹری میں بطور بچے بیک عمارت پر قدم جمائے۔ یہ گانہ ندیم ہی پر چھاپا گیا۔

فلموں میں کامیاب دور گزار نے بعد میں فلمی دنیا کی زبان عالمی کے بعد اس سے کنارہ کشی اختیار کر لی۔ ندیم کے کراچی جاتے ہی ڈرامہ سیریلز کے پروڈیوسرز نے انہیں باتھوں پر چھ لیا۔ اداکار ندیم سیٹ اور آف دی سیٹ بہت خاموش رکھا، دیتے ہیں۔ البتہ کبھی کبھی ان کے چہرے پر کبلی مسکراہٹ نظر آتی ہے۔ اس میں شک نہیں کہ ندیم پاکستان فلم انڈسٹری کا بہت بڑا اثاثہ ہیں۔ وہ اپنے فن کے حوالے سے ایک منظر پرچھان رکھتے ہیں۔

Nadeem

ہماری فلم انڈسٹری کا انمول اثاثہ

ندیم کی پیدائش بھارت کے شہر وہاڑہ (آندھرا پردیش) میں 19 جولائی 1941 کو ہوئی۔ والدین نے ان کا نام نندیر بیگم رکھا۔ ان کے والد محمود بیگ مغل بہتر معاش کی تلاش میں پاکستان پہنچ گئے اور کراچی میں رہائش اختیار کر لی۔ یہیں ندیم نے اسلامیہ کالج سے بی اے تک تعلیم حاصل کی۔ یہ کالج ان کی تیاری کے لیے شہرت رکھتا تھا۔



Samsol®
A TRUSTED BRAND SINCE 1962

Brings
Fashion
to your
Hair!



23 MOCHA



21 23 25 27 29 36 39 41 42 43 44 45 39F 41F 42F 43F 44F 45F





عائشہ عمران مستان

اپنا خیال رکھیں آپ بہت اہم ہیں

صحت قدرت کی بہت بڑی نعمت ہے۔ پیار و دوستی خوش نہیں رہ سکتا، وہ اپنے معمولات زندگی ٹھیک طرح انجام دینے سے قاصر رہتا ہے۔ روزمرہ زندگی میں ہمیں ایسی بہت سی علامات کا سامنا رہتا ہے جنہیں معمولی سمجھ کر نظر انداز کر دینا مناسب نہیں..... ایسی ہی چند علامات مندرجہ ذیل ہیں:

آنکھیں

یہ مسئلے البرقی اور انگریز ہمارے بعد بھی پڑ سکتے ہیں۔ البرقی کے نتیجہ میں آنکھوں کے نیچے جو دو گہریں باہم گتہ جاتی ہیں اور وہاں خون اکٹھا ہو جاتا ہے۔ یہ اس کا اظہار بھی ہے کہ آپ دھوپ میں زیادہ وقت گزار رہے ہیں۔ سورج کی شعاعوں سے جلد سرخ ہو جاتی ہے اور آنکھوں کے گرد جلد بھی اس کا اثر قبول کر کے گہری ہو جاتی ہے۔ آنکھوں کے گرد مسئلہ عام طور پر کوئی مسئلہ نہیں ہوتا ہے۔ یہ ایک موروٹی رحمان کا نتیجہ ہوتا ہے یا پھر عمر ڈھلنے اور بے خوابی سے بھی ہو جاتا ہے۔ سیاہ مسئلے صحت کی خرابی کا اظہار بھی کر سکتے ہیں۔ بہت سی خون تپا کر دانی دوائیں مثلاً اسپرین وغیرہ آنکھوں کے نیچے جو دو خون کی رگوں کو پھیلا دیتی ہیں۔ جس کے نتیجہ میں یہ مسئلے زیادہ نمایاں جاتے ہیں۔

کان

کانوں میں کھلی ہونا البرقی یا جلدی بیماریوں مثلاً انگریز ہمارے کی علامت ہے۔ تیراکی کرنے والوں کے کانوں میں انگلیکشن کے باعث کھلی ہو جاتی ہے۔ اس انگلیکشن کی علامات میں کان سے زرد مود کا بہنا اور درد ہونا بھی شامل ہے۔ اگر اس کا علاج نہ کریا جائے تو زندگی کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے کیونکہ یہ اندرونی ہڈی کا انگلیکشن ہوتا ہے۔ کان سرخ رہنے لگیں تو یہ کسی انگلیکشن کی علامت ہے یا پھر جلدی بیماری کی علامت ہے۔ کانوں کا سرخ ہونا کوئی بڑا عارضہ نہیں لیکن اس میں یہ ہو سکتا ہے کہ کوئی ایک کان سرخ اور گرم ہو جائے اور اس میں درد ہو۔ کانوں کو سناٹا کی سسٹے کی نشاندہی ہو سکتا ہے۔ یہ مرض فوج افراد اور بچوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ سرخ کانوں کا ایک تعلق آدھے سر کے درد سے بھی ہے۔ جس طرف درد

بال

بالوں میں سفیدی آ جانا عمر بڑھنے کی ایک فطری علامت ہے لیکن وقت سے پہلے بال سفید ہونا جسم میں خون کی کمی کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے۔ یعنی خون میں سرخ خلیات کم ہو گئے ہیں۔ اسی طرح بال گرنے کی ایک وجہ قحطی یا ڈانچھی ہو سکتی ہے۔ بخار کے بعد بھی بال تیزی سے جھڑنے لگتے ہیں جو علامت ہے کہ متاثرہ شخص وائرس یا بیکٹیریا کے انگلیکشن سے گزر رہا ہے۔ اگر اس کا علاج نہ کریا جائے تو اعصاب اور آنکھوں کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ اگر بال چمک دار تھے اور اب اچھے ہوئے خشک نظر آتے ہیں تو یہ اس بات کی علامت ہو سکتی ہے کہ جسمانی نظام کو چلانے والے غدود کو کافی راز کی رطوبت کم مل رہی ہے۔ اس پازمون کی کمی سے تمام جسمانی افعال پر برا اثر پڑتا ہے اور وہ سست ہو جاتے ہیں۔ بالوں کی ساخت میں تھیلی کا ایک سبب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ جسمانی پازمون میں تھیلی واقع ہو رہی ہو۔ بالوں پر اگر عمومی طور پر سفید سرئی مائل یا سفیدی دھاریاں نمودار ہو جائیں تو یہ ویشن یا فولاد کی کمی کے باعث بھی ایسا ہو سکتا ہے۔ یہ اس بات کی علامت بھی ہو سکتی ہے کہ آنکھوں میں اسلر ہے یا کوئی انسینائیڈی لاحق ہے جس کے نتیجہ میں جسم کی پڑ ویشن جذب کرنے کی صلاحیت متاثر ہو رہی ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

***IQRA** Jewellers*

Jewellery of Your Choice



Shop No # G18, Latif Center Ichra Lahore.

